Polar S510 pakub teile mitmeid võimalusi treeningute korraldamiseks just teile kõige sobivamal viisil.

Näiteks võite kasutada Interval Trainer funktsiooni täieliku intervalltreeningu läbiviimiseks. Või valida just need funktsioonid, mis sobivad teile kõige enam: OwnCal treeningu energiakulu mõõtmine, taimer, taastumise kiiruse arvutamine, jalgratta kiiruse ja pedaleerimissageduse mõõtmine vms. Treeningu järel saate salvestatud treeningu andmed uuesti üle vaadata ning üle kanda arvutisse, et seda PC Coach tarkvara abil analüüsida. Kiiret ja kerget Polar Fitness Testi tm kasutades saate jälgida oma kehalist võimekust ja ka selle muutumist pikema perioodi jooksul.

Palun lugege see kasutamisjuhend hoolikalt läbi, et õppida tundma südamelöögisageduse monitori Polar S510. Siit leiate südamelöögisageduse monitori õigeks käsitsemiseks ja hooldamiseks vajaliku informatsiooni. Juurde on lisatud ka skeem südamelöögisageduse monitori erinevate funktsioonide käivitamiseks ja põhifunktsioonide seletus.

Kasutage Polari sõnastikku eriterminitele ja piktogrammidele seletuse leidmiseks. Tähestikulisest registrist leiate kiirelt vastuse ükskõik millisele küsimusele, mis teil Polar S510-t kasutades tekkida võib.

Täname teid Polarit valimast!

SISUKORD

A. Sissejuhatus **5**
Südamelöögisageduse monitor ja selle osad 5
Nupud ja nende funktsioonid 6
Kiire algus 8
Randmevastuvõtja ettevalmistamine 8
Polari jalgrattaaluse kinnitamine 9
Polari kiiruseanduri kinnitamine 9
Saatja keha ümber kinnitamine 11
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 11
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 12
Treeningu järel 12
Reziimid ja nende funktsioonid 13

B. Kuidas sisestada seadeid **18**
Kasutaja info seadmine 20
Treeningseaded 23
Treeningtüübi valik:
BasicUse või treeningmäärangud 23
Treeningmäärangute seadmine:
Interval Training või BasicSet 24
Taimerite seadmine 26
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine 26
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine 26
Intervallitüübi seadmine 27
Intervallide arvu seadmine 28
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine 29
Treeningmäärangute nimetamine 30
Funktsioonide sisse- ja väljalülitamine 31
OwnCal kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine 31
Polar Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine 32
Ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse funktsiooni (HR_{max}-p) sisse- ja väljalülitamine 32
Jalgrattafunktsioonide seadmine 33
Ratta ümbermõõt 34
Pedaleerimissageduse sisse- ja väljalülitamine 36
Autostart funktsiooni sisse- ja väljalülitamine 36
Jalgratta 1 ja 2 nimetamine 37
Südamelöögisageduse monitori seaded 38
Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine 38

Mõõtühikute valimine 38
Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine 39
Kella seaded 40
Äratuskella seadmine 40
Kellaaja seadmine 40
Kuupäeva seadmine 41
Nipid seadete tegemisel 42
Vööndiaja 1 ja 2 vahetamine 42
Otsetee kella seadmise reziimi 42
Mõõtühikute vahetus 42
Kuupäeva ja kasutaja ID vahetamine 42

C. Treening 43
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim 43
Mõõtmise alustamine koos jalgrattafunktsioonide kasutamisega 45
Autostart jalgrattatreeningu jaoks 46
Treeningreziim 47
Ekraani taustvalgustus 48
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumise signaali väljalülitamine 48
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku vahetamine treeningu ajal 48
Ringi- ja lõiguaja salvestamine 49
Treeningu peatamine 49
Kuvatava treeninginformatsiooni muutmine 50
Stopperi nullimine 51
Treeningtüübi käivitamine 52
Treenimine Interval Training määrangutega 52
Soojendusfaas 53
Intervallfaas 54
Lõdvestusfaas 56
Intervalltreeningu katkestamine 57
Treenimine BasicSet määrangutega 57
Taimerite käivitamine 57
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni käivitamine 58
Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni taaskäivitamine 58
Treeningul läbitud vahemaa nullimine 58
Treeningu lõpetamine 58
Nõuanded kasutamiseks treeningu ajal 59
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride kontrollimine 59
Treeningtüübi muutmine 59
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise taaskäivitamine 59
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine 59
Intervalltreeningu faasi katkestamine 59

D. Kuidas taasesitada treeninginformatsiooni 60
Treeningu kestus 63
BasicSet määrangutega treeningu taastumise kiiruse informatsioon 63
Treeningul läbitud vahemaa 63
Kiirus 63
Pedaleerimissagedus 64
Südamelöögisageduse kontrollvahemikud 64
Treeningu kestus, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus 64
Kalorikulu 64
Kogu kalorikulu 64

Treeningute kogukestus 65
Jalgrattareeningute kogukestus 65
Odomeeter 65
Intervalltreeningu informatsioon 65
Soojendusfaas 65
Intervallfaas 66
Lõdvestusfaas 67
Informatsioon ringide kohta 67
Kogu kalorikulu ja treeningute kogukestuse näitude nullimine 68

E. Ühendus arvutiga 69
Andmete ülekanne randmevastuvõtjast arvutisse 69
Arvutist seadete ülekandmine randmevastuvõtjasse 71

F. Polar Fitness Test 73
OwnIndex 73
Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus 75
Fitness Testi seaded 76
Testi läbiviimine 76
OwnIndexi ja HR_{max}-p uuendamine 78
Kehalise võimekuse klassid 79

G. Hooldus ja korrashoid 81

H. Ettevaatusabinõud 84

I. Korduma kippuvad küsimused 88

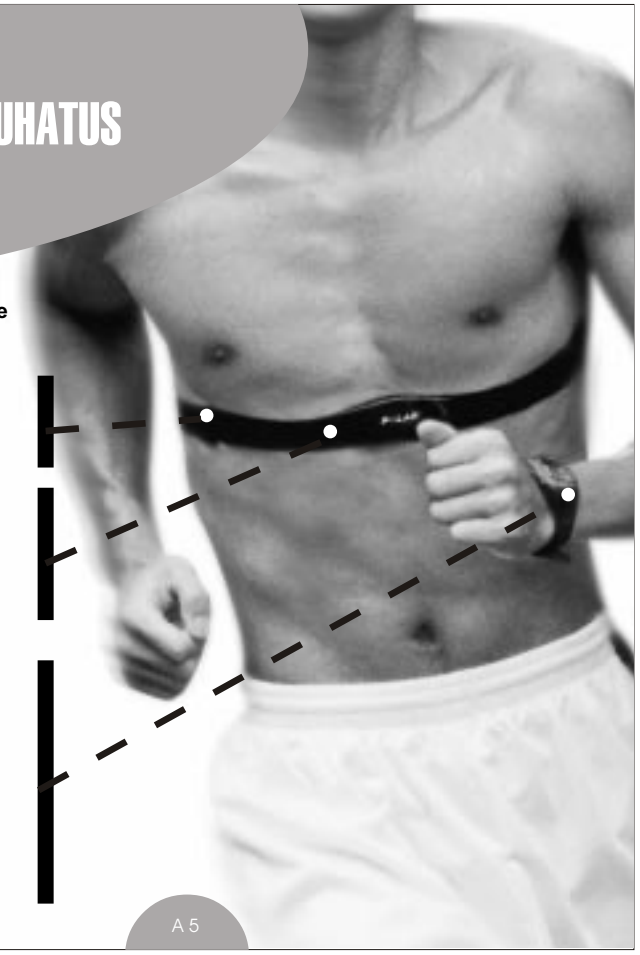
J. Tehniline informatsioon 93

K. Polari piiratud garantii 96

L. Disclaimer 97

M. Polari sõnastik 98
Piktogrammid 100
Ekraanile kuvatavad tekstid 101
Tähestikuline register 104

A. SISSEJUHATUS



Südamelöögisageduse monitor ja selle osad

Elastne rihm hoiab saatjat mugavalt kuid kindlalt õiges asendis.

Polar T61™ saatja registreerib teie südamelöögisageduse ja saadab selle randmevastuvõtjale.

Polar S510 randmevastuvõtja näitab ekraanil nii teie südamelöögisagedust kui ka muud treeninguinformatsiooni. Te saate sisestada oma isiklikke valikuid ning analüüsida salvestatud treeningute faile treeningu järel.

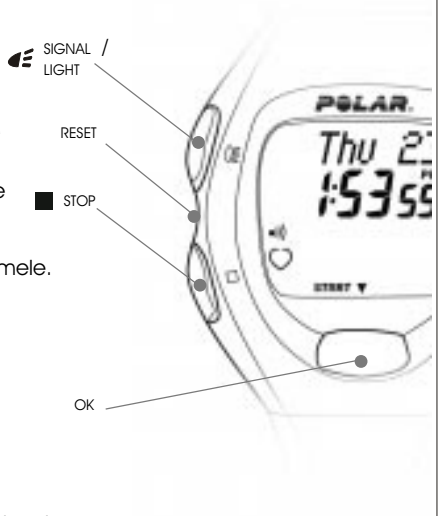
Nupud ja nende funktsioonid

Signal/Light Lülitab helisignaali sisse ja välja.
Lülitab taustvalgustuse sisse.

Reset Taastab südamelöögisageduse monitori tehaseseaded.

Stop Return Lõpetab südamelöögisageduse mõõtmise.
Väljutakse kuvatavast reziimist ja naastakse eelmisele reziimitasemele.
Nupule vajutamisel ja selle allhoidmisel naastakse kellaaja reziimi ükskõik millisest reziimist.

OK Accept Alustab südamelöögisageduse mõõtmist (start).
Sisenetakse järgmisele reziimtasemele (start).
Kinnitab teie valikut (ok).
Salvestab jooksva ringi informatsiooni (lap). Abitekstid (start, ok või lap), mis ilmuvad nupu kohale, tähistavad valitavat funktsiooni.



Up Liigub järgmisesse reziimi.
Muudetav väärtus suureneb.

Down Naastakse eelmisesse reziimi.
Muudetav väärtus väheneb.

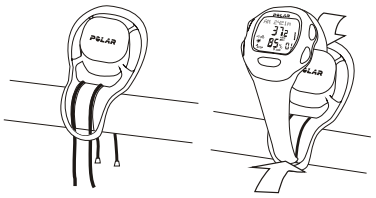
Kasulik info

- Lühildasel nupulevajutusel (umbes 1 sekund) ja pikal nupulevajutamisel (umbes 2-5 sekundit) on erinev otstarve. Kui hoiate nuppu pikemalt all, saate kasutada otseteed funktsioonini.
- Südamelöögisageduse monitori nupud käivad tihkemalt kui tavalistel käekelladel, et ära hoida juhuvajutusi.
- Te saate alati naasta seadete reziimist ja failreziimist kellaajareziimi vajutades ja hoides all nuppu Stop.
- Südamelöögisageduse monitori ekraanile ilmuvate piktogrammide ja tekstide seletused leiate Polari sõnastikust kasutusjuhendi lõpuosast.

Kiire algus

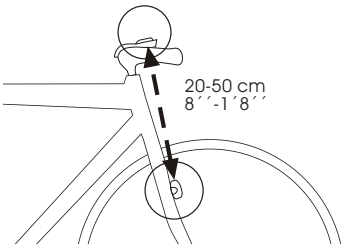
Randmevastuvõtja ettevalmistamine

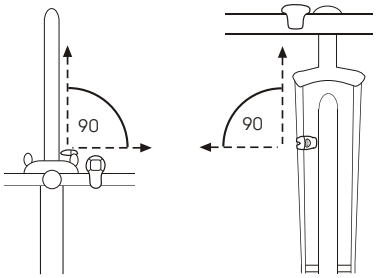
1. Kuna südamelöögisageduse monitor on tehasest väljasaatmisel välja lülitatud, peate te ta uuesti sisse lülitama vajutades kaks korda nupule OK. Ekraanile ilmub kellaaeg. Sisselülitamine on ühekordne protseduur - sisselülitamise järel ei ole võimalik randmevastuvõtjat välja lülitada.
2. Võite kohe alustada südamelöögisageduse mõõtmist kasutades tehaseseadeid. Järgmised seaded oleks kasulik muuta nii kiiresti kui võimalik: kellaaeg (vt Kellaaja seadmise peatükki) ning kasutaja isiklikud seaded (vt Kasutaja info seadmise peatükki).
3. Polar S510-l on mitmeid funktsioone, mida saate seada vastavalt oma treeningvajadustele. Lisainformatsiooni saamiseks lugege palun peatükki Reziimid ja nende funktsioonid. Te võite seadeid sisestada kas käsitsi randmevastuvõtja nuppudele vajutades või valides seaded PC Coach Light tarkvara kasutades, mille järel andmed kantakse üle arvutist randmevastuvõtjale.
4. Kandke randmevastuvõtjat nagu tavalist käekella. Kui kasutate südamelöögisageduse monitori rattasõidul, soovitame randmevastuvõtja kinnitada Polari jalgrattaalusele.



Polari jalgrattaaluse kinnitamine

Kasutage kinnitusribasid Polari jalgrattaaluse kinnitamiseks kummist kaitsete peale.
Randmevastuvõtja kinnitage aluse külge rihma ja pannalde abil.

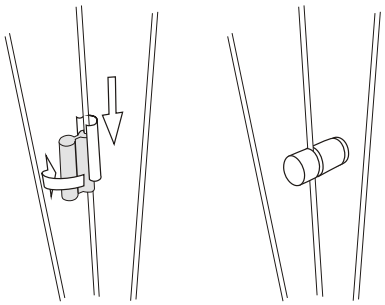




Polari kiiruseanduri kinnitamine

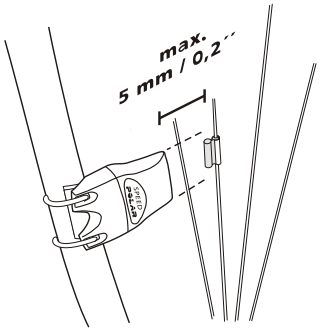
Polari kiiruseandur mõõdab kiirust ja läbitud vahemaad jalgrattasõidu ajal.

1. Uurige jalgratta esihargi esiosa kiiruseandurile sobiva koha leidmiseks. Kiiruseandur peaks olema kinnitatud 20-50 cm kaugusele randmevastuvõtjast.
2. Puhastage ja kuivatage ala, mis jääb kummist kaitse alla enne kiiruseanduri kinnitamist.
3. Seadke kiiruseandur, et ta oleks esihargi ja rattaga õige nurga all, nagu näidatud joonisel.
4. Pistke kinnitusribad kiiruseanduris olevatest avadest läbi ning pingutage neid pisut.



Ärge veel lõpuni pingutage. Kui kinnitusribad on teie jalgratta jaoks liiga lühikesed, ühendage kaks kinnitusriba omavahel.

5. On olemas kaks erinevat magnetit, mida on võimalik kasutada Polari kiiruseanduriga. Te peate kinnitama vaid ühe neist. Ühte on võimalik kinnitada ümber kodara mineva metallkatte abil, teine kinnitatakse vastavat kruvi keerates. Magnet peab jääma kiiruseanduri poole.



6. Kohendage nii kiiruseanduri kui ka magneti asukohta nii, et magnet mööduks kiiruseandurist lähedalt, kuid ei puudutaks teda. Kiiruseanduri ja magneti maksimaalne vahemaa lähimas punktis on 5 mm. Kui õige asukoht on paigas, pingutage kinnitusribad lõpuni ning lõigake ära kinnitusribade otsad.

Saatja keha ümber kinnitamine

1. Kinnitage saatja üks ots elastse rihma külge.
2. Kohendage elastse rihma pikkust nii, et see liibuks tihedalt ümber keha ning oleks mugav kanda. Pange elastne rihm koos saatjaga ümber rindkere rinnalihaste alt ning kinnitage saatja teine ots elastse rihma külge.
3. Tõmmake saatja rindkerest eemale ning **niisutage soonilised elektroodpinnad** saatja tagaküljel.
4. Kontrollige, kas niisked elektroodid on tihedalt surutud vastu teie nahka ning kas Polari logo on õiget pidi ning keskel.

Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine

1. Südamelöögisageduse mõõtmist alustatakse kellaajareziimist.
2. Hoidke randmevastuvõtjat saatja ülekanderaadiuses (u 1 meeter).
3. Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitoride kasutajaid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete tekitajaid.

4. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse mõõtmise alustamiseks. 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile vilkuv südame sümbol ning teie südamelöögisagedus (löökides minutis).
5. Vajutage uuesti nuppu OK. Sellega käivitate stopperi ning võite alustada treeningut. Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui olete käivitanud stopperi.

Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine.

1. Vajutage nuppu Stop. Stopper ning ka teised lisafunktsioonid peatuvad. Südamelöögisageduse mõõtmine jätkub, kuid mällu seda enam ei salvestata.
2. Vajutage veelkord nuppu Stop. Peatub ka südamelöögisageduse mõõtmine. Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi.

Treeningu järel

1. Peske saatjat hoolikalt vee ja seebiga.
2. Loputage puhta veega.
3. Kuivatage saatja pehme käterätikuga.
4. Hoidke saatjat puhtas ja kuivas kohas. Mustus halvendab saatja elastsust ning takistab saatja tööd. Higi ja niiskus võivad hoida saatja elektroode märjana, see hoiab saatjat töös, mis omakorda lühendab patarei tööiga.

Teie Polar S510-l on 6 põhireziimi: kellaajareziim, treeningreziim, failreziim, seaded, Fitness Test ja Connection.

1. **Kellaajareziim**
   Te võite kasutada oma Polari südamelöögisageduse monitori kui tavalist käekella, mis näitab kellaaega, kuupäeva ja nädalapäeva ning millel on ka äratuskella funktsioon. Teil on võimalus valida ka kahe ajavööndi vahel.

2. **Treeningreziim**
   Treeningreziimis saate te mõõta südamelöögisagedust ning salvestada treeningandmed faili. Te võite eelnevalt seada 5 erinevat treeningtüüpi isiklikuks kasutamiseks. Kui te alustate treeningut, valige üks eelnevalt salvestatud tüüpidest. Samas võite valida ka BasicUse määrangud (südamelöögisageduse mõõtmine ilma kontrollvahemiku, taimerite või teiste treeningu jälgimist lihtsustavate funktsioonideta).

A. Kasutades **BasicUse** treeningtüüpi on võimalik salvestada kuni 99 lõigu- või ringiaega koos jooksva, iga ringi maksimaalse ja keskmise südamelöögisageduse näiduga. Te võite seada ekraani nii, et see näitaks treeningu ajal järgmist informatsiooni:

- teie hetkesüdamelöögisagedust / keskmist südamelöögisagedust / südamelöögisagedust protsendina teie maksimaalsest südamelöögisagedusest
- treeningu kestust (stopperi näit)
- kellaaega
- jooksva ringi ja lõigu aega ning ringi numbrit
- jooksva treeningu kalorikulu
- hetkekiirust, keskmist ja maksimaalset kiirust
- läbitud vahemaad
- pedaleerimissagedust (vajalik pedaleerimissageduse andur)

B.Vabalt programmeeritavad BasicSet määrangud aitavad teie treeningut läbi viia järgmiste funktsioonide abil:

- 3 eelnevalt seatavat südamelöögisageduse kontrollvahemikku
- 3 eelnevalt seatavat vahelduvat taimerit
- ajaperioodil või südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon

C. Vabalt seatavad Interval Trainer määrangud aitavad teie intervalltreeningut läbi viia järgmiste eelnevalt seatud faaside abil:

- soojendusfaas koos kontrollvahemiku ning taimeriga
- kuni 30 intervalli koos kontrollvahemikuga. Peale iga intervalli on võimalus kasutada taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni
- lõdvestusfaas koos kontrollvahemiku ning taimeriga

3. Failreziim

Teie randmevastuvõtja salvestab viimase treeningu andmed ühte **täisfaili,** mis sisaldab:

- treeningu kuupäeva ning algusaega
- treeningu kestust
- treeningu keskmist ning maksimaalset südamelöögisagedust
- taastumise kiirust (ainult BasicSet puhul)
- seatud kontrollvahemike piire
- aega, mil teie südamelöögisagedus oli treeningu ajal kontrollvahemikus, samuti allpool ja ülevalpool kontrollvahemiku piire
- treeningu OwnCal kalorikulu
- kogu kalorikulu
- treeningu kogukestvust
- intervalltreeningu informatsiooni soojendus-, intervall- ja lõdvestusfaasi kohta
- ringiaegu: parim ringiaeg, ringi- ja lõiguajad, jooksev südamelöögisagedus, iga ringi keskmine ja maksimaalne südamelöögisagedus
- treeningul läbitud vahemaa
- keskmine ja maksimaalne kiirus
- keskmine ja maksimaalne pedaleerimissagedus (vajalik on lisaandur)
- jalgrattasõidu kogukestus
- odomeetri näit

Lisaks täisfailile salvestatakse teie viis viimast treeningut **kokkuvõttefailidena.** Neis sisaldub informatsioon:

- treeningu kuupäeva ning algusaja kohta
- kogu treeningu kestuse kohta
- treeningu keskmise ja maksimaalse südamelöögisageduse kohta

4. Seaded

Seadete reziimis võite sisestada järgmisi seadeid:

Treeningseaded: te võite valida muutmatu BasicUse või 5 vabalt programmeeritava BasicSet või Interval Training määrangute vahel. Nende määrangute puhul võite seada:

- 3 kontrollvahemikku ning taimerit
- ajaperioodil või südamelöögisagedusel põhineva taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni

Funktsioonide sisse- ja väljalülitamine: OwnCal kalorikulu, Polar Fitness Test, ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus

Jalgrattafunktsioonide seadmine: bike1 ja bike2 kasutamine, ratta ümbermõõt, pedaleerimissageduse mõõtmise sisse- ja väljalülitamine (vajalik on lisaandur), autostart funktsiooni sisse- ja väljalülitamine.

Kasutaja isiklikud seaded: kehakaal, pikkus, sünnikuupäev, sugu, kehalise aktiivsuse tase, maksimaalne südamelöögisagedus ning maksimaalne hapnikutarbimine

Südamelöögisageduse monitori seaded: helisignaali sisse- ja väljalülitamine, mõõtühikud, abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine

Kella seaded: äratuskell, kuupäev ja kellaaeg

5. Fitness Test (Fitness Test reziim peab olema sisse lülitatud)
Selles reziimis saate:

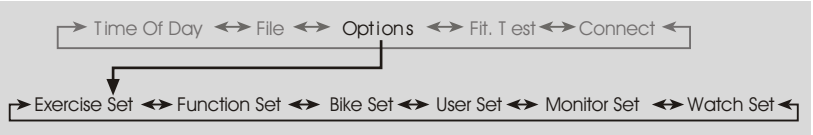
- läbi viia Polar Fitness Testi
- vaadata oma viimaseid testimistulemusi, OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtusi
- uuendada kasutajainformatsiooni, et see peegeldaks teie viimaseid OwnIndex ja HR_{max}-p väärtusi

6. Connection
Selles reziimis saate:

- üle kanda seadeid arvutist randmevastuvõtjasse (vajalik on PC Coach Light v3.0 tarkvara)
- üle kanda treeningu andmeid randmevastuvõtjast arvutisse hilisemaks põhjalikuks analüüsiks (vajalik on PC Coach Light v3.0 tarkvara)

B. KUIDAS SISESTADA SEADEID

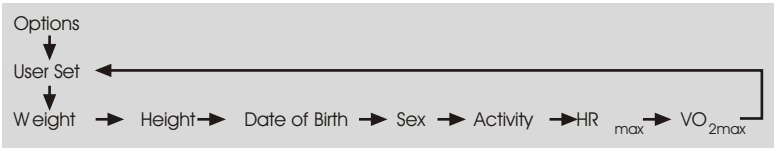
Selles peatükis saate teada, kuidas sisestada seadeid käsitsi vajutades randmevastuvõtja nuppudele. Samas, Polar S510 pakub teile ka teist võimalust: valmistage oma seaded ette PC Coach Light tarkvara abil (alates versioonist 3.0) ning kandke need üle arvutist randmevastuvõtjasse. Lugege sellest peatükis Seadete ülekanne arvutist randmevastuvõtjasse.



1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Liikuge üles või alla, kuni leiate sobiva valiku.
4. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks.

- Liikuge edasi ja tagasi kasutades nuppe Up ja Down.
- Vajutage nupule OK seade muutmise alustamiseks.
- Vajutage nuppe Up ja Down seadete muutmiseks.
- Vajutage nupule OK valiku kinnitamiseks.
- Eelmisele seadete tasemele tagasipöördumiseks vajutage nuppu Stop.
- Kellaaja reziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.
- Numbrid hakkavad liikuma kiiremini, kui vajutate ja hoiate all nuppe Up või Down. Vajaliku väärtuse lähenedes vabastage nupp.
- Randmevastuvõtja ekraanil saadab iga seadet ingliskeelne lühend. Vilkuv ruut ekraanil näitab, kui kaugele olete jõudnud seadete valikul.

Kasutaja info seadmine



! Kasutajainformatsiooni seadmisel saate ühest menüüpunktist teise liikuda vaid nupu OK abil.

Kasutatavad mõõtühikud sõltuvad teie valikust menüüpunktist Options / Monitor Set / Unit 1 või 2.

	Units 1	**Units 2**
Kaal	kg	lbs
Pikkus	cm	jalg/toll
Sünnikuupäeva seadmise järjestus	päev-kuu-aasta	kuu-päev-aasta

1. Kellaajareziimis liikuge nuppude Up või Down abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Liikuge üles või alla, kuni ekraanile ilmub USER SET.
4. Vajutage nupule OK, et alustada kasutajainformatsiooni sisestamist.

Kaal (kg või lbs)

5. Liikuge üles või alla, et korrigeerida kaalu näitu. Vajutage nuppu OK.

Pikkus (cm või jalg/toll)

6. Liikuge üles või alla, et korrigeerida pikkuse näitu. Vajutage nupule OK.

Sünniaeg (Birthday)

7. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünnikuupäeva näit. Vajutage nupule OK.
8. Ekraanile ilmub sünnikuu näit. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünnikuu näitu. Vajutage nuppu OK.
9. Ekraanile ilmub sünniaasta näit. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma sünniaasta näitu. Vajutage nupule OK.

Units 2 mõõtühikute puhul on järjekord sünnikuu-sünnikuupäev-sünniaasta.

Sugu

10. Liikuge üles või alla, et korrigeerida soo näitu. Male - mees, female - naine. Vajutage nupule OK.

Kehalise aktiivsuse tase (Activity)

11. Liikuge üles või alla, et korrigeerida oma kehalise aktiivsuse näitu Polar Fitness Testi jaoks. Vajutage nupule OK.

Palun hinnake oma kehalise aktiivsuse astet minevikus. Ärge muutke oma kehalise aktiivsuse taseme valikut, kui teie olete muutnud oma kehalise aktiivsuse taset viimase kuue kuu jooksul.

Madal	Te ei tegele regulaarselt plaanitud tervisespordiga ega raske füüsilise tööga. Näiteks jalutate oma lõbuks või mõnikord pingutate niivõrd, et hakkate hingeldama või higistama.
Keskmine	Tegelete regulaarselt tervisespordiga. Näiteks jooksete 5-10 km nädalas või tegelete 0,5-2 tundi nädalas võrreldava kehalise treeninguga või teie töö nõuab mõõdukat kehalist aktiivsust.
Kõrge	Te tegelete regulaarselt, vähemalt 3 korda nädalas, raske kehalise treeninguga. Näiteks jooksete 10-20 kilomeetrit nädalas või veedate 2-3 tundi võrreldava kehalise koormusega treenides.

Tipp	Te tegelete regulaarselt kehalise treeninguga vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite selleks, et parandada kehalist võimekust võistluseesmärkidel.

Maksimaalne südamelöögisagedus (HR_{max})

12. Ekraanile ilmub teie vanusel põhinev maksimaalne südamelöögisagedus. **Kui teile on teada teie kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalne südamelöögisagedus**, seadke see väärtus nuppude Up ja Down abil.
13. Vajutage nuppu OK.

Kui te ei tea oma maksimaalse südamelöögisageduse väärtust, uuendage seda Fitness Test reziimis peale Polar Fitness Testi läbiviimist.

Maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$)

14. Tehaseseadena pakutakse maksimaalse hapnikutarbimise väärtuseks esimesel korral, kui te seda funktsiooni seate, meestel 45 ja naistel 36. **Kui teile on teada teie kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalne hapnikutarbimise väärtus,** seadke see väärtus nuppude Up ja Down abil.
15. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub User Set.

Kui te ei tea oma maksimaalse südamelöögisageduse väärtust, uuendage seda Fitness Test reziimis peale Polar Fitness Testi läbiviimist.

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop, kellaajareziimi naasmiseks vajutage nuppu Stop ja hoidke seda all.

Treeningseadeid valima hakates on teie esimeseks valikuks see, kas kasutada isiklikke treeningmääranguid või kasutada BasicUse võimalust. Kui te otsustate isiklike treeningmäärangute kasuks, tuleb teil valida veel ka BasicSet ja Interval Training määrangute vahel.

Treeningtüübi valik

BasicUse (E0)

BasicUse on treeningu lihtsam viis. Te ei pea tegema ühtegi seadet enne treeningu algust selle treeningtüübi puhul. Kui te soovite salvestada ka oma kalorikulu, peate te sisestama kasutajainfo ja sisse lülitama OwnCal funktsiooni. Treeningu ajal on võimalik jälgida järgmisi lisanäitajaid:

- hetkesüdamelöögisagedus / treeningu keskmine südamelöögisagedus / südamelöögisagedus protsendina teie maksimaalsest südamelöögisagedusest (kui olete sisestanud kasutajainformatsiooni)
- stopper
- kellaaeg
- treeningu kalorikulu
- ringi- ja lõiguajad

Treeningmäärangud (E1-E5)

Selles treeningreziimis treenimisel saate jälgida neidsamu valitavaid näitajaid, mida BasicUse puhulgi. Lisaks juhib südamelöögisageduse monitor teie treeningut vastavalt teie poolt tehtud seadetele. Samuti võite te nimetada treeningmääranguid oma soovi järgi, näiteks spordiala järgi.

Te võite seada järgmisi treeningu juhtimise funktsioone:

- 3 kontrollvahemikku
- 3 taimerit
- intervallfunktsioon
- taastumisfunktsioon

Treeningmäärangute seadmine

Te võite ette seada viis erinevat treeningmäärangut: kui te treeningut alustate, võite kohe ühte neist kasutama hakata. Siin peate otsustama, kas soovite hakata seadma Interval Training või BasicSet määranguid.

Interval Training määrangud

Kui te soovite kasutada intervalltreeningut, saate seada kolm erinevat treeningfaasi järgmises järjekorras:

Soojendusfaas

- taimer 1 On/OFF
- kontrollvahemik 1 On/OFF

Intervallfaas

- intervallide seadmine: käsitsi, taimeril või südamelöögisagedusel põhinev
- korratavate intervallide arv
- kontrollvahemik 2 On/OFF
- taimeril või südamelöögisagedusel põhinev taastumisfunktsioon On/OFF

Lõdvestusfaas

- taimer 3 On/OFF
- kontrollvahemik 3 On/OFF

Kui te jätate seadmata vastava faasi taimerid (valik OFF), peate te treeningu ajal lõpetama selle faasi käsitsi.

BasicSet

Kui te ei soovi kasutada intervalltreeningut, saate seada järgmised funktsioonid:

- taimer 1 On/OFF
- taimer 2 On/OFF
- taimer 3 On/OFF
- kontrollvahemik 1 On/OFF
- kontrollvahemik 2 On/OFF
- kontrollvahemik 3 On/OFF
- taastumisfunktsioon On/OFF

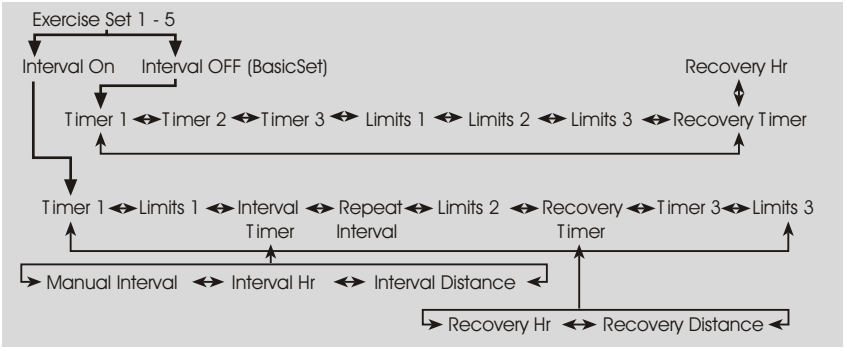
Taimereid saate seada vaid järjest, näiteks ei saa te seada taimerit 3, kui taimer üks ei ole seatud (valik OFF).

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.

3. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub BasicUse.
4. Liikuge üles või alla, kuni leiate vajaliku treeningtüübi (E0 või E1-E5). Vajutage nuppu OK.

Kui te valite BasicUse (E0): kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop ning jätke vahele muud treeningu seaded. Kui te valite ühe pakutud treeningtüübist (E1-E5), ilmub ekraanile Interval On/OFF.

5. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite kasutada intervalltreeningu funktsiooni. Valiku kinnitamiseks vajutage nupule OK. Ekraanile ilmub taimer 1.



Taimerite seadmine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil valige taimer, mida soovite seada. Seadmise alustamiseks vajutage nuppu OK.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage taimer sisse või välja (On/OFF). Vajutage nuppu OK. Kui te ei soovi taimerit kasutada, jätke vahele punktid 8 ja 9.
8. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
9. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Limits.
7. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmiseks.
8. Ekraanile ilmub Lim High. Nuppude Up ja Down abil seadke ülemine südamelöögisageduse piir. Vajutage OK.
9. Ekraanile ilmub Lim Low. Nuppude Up ja Down abil seadke alumine südamelöögisageduse piir. Vajutage OK.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Limits.
7. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- või väljalülitamiseks (On/OFF). Vabastage nupp. Te võite südamelöögisageduse kontrollvahemiku välja lülitada ka Lim Low alt.

Intervallitüübi seadmine

On võimalik seade kolme intervallitüüpi:

A. Taimeril põhinev intervall	Treeningintervall lõpeb taimeriks seatud aja lõppemisel.
B. Südamelöögisagedusel põhinev intervall	Treeningintervall lõpeb eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamisel. Südamelöögisagedusel põhineva intervallitüübi valimiseks peab taastumisfunktsioon olema sisse lülitatud.
C. Vahemaal põhinev intervall	Treeningintervall lõpeb eelnevalt seatud vahemaa läbimisel.
D. Käsitsi seatav intervall	Treeningu ajal lõpetab treeningintervalli nupu OK vajutamine.

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Interval TIMER/Hr või Manual. Vajutage nuppu OK intervallitüübi seadmiseks. Ekraanil hakkab vilkuma Timer/Hr või MANUAL.
7. Nuppude Up ja Down abil valige soovitud intervallitüüp (TIMER/Hr - taimeril ja südamelöögisagedusel põhinev intervall, MANUAL - käsitsi seatav intervall). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Intervallitüübi valikuteks on taimeril, vahemaal ja südamelöögisagedusel põhinev intervall ja käsitsi seatav intervall. Kui te valite käsitsi seatava intervalli, jätke vahele punktid 8 ja 9.

A. Taimeril põhinev intervall

8. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.
9. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Interval TIMER.

Või

B. Südamelöögisagedusel põhinev intervallitüüp

8. Nuppude Up ja Down abil seadke südamelöögisagedus, mille juures soovite, et treeningintervall lõpeks. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Interval Hr.

Või

C. Taimeril põhinev intervall

8. Nuppude Up ja Down abil seadke kilomeetrid. Vajutage nuppu OK.
9. Nuppude Up ja Down abil seadke meetrid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Interval TIMER.

Intervallide arvu seadmine

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.
Võite seada kuni 30 intervalli.

6. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Repeat.
7. Vajutage nuppu OK intervallide arvu seadmiseks.
8. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav intervallide arv. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Või

Kui te ei tea ette kasutatavate intervallide arvu, valige jätkuvate intervallide kasutamine (Cont). Intervallid jätkuvad niikaua, kuni te käsitsi katkestate intervallfaasi või saavad täis 30 intervalli.

8. Nuppude Up ja Down abil valige Cont . Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni seadmine

A. Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud aja lõppemisel.
Või	
B. Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamisel.
Või	
C. Vahemaal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon	Lõpetab teie taastumise kiiruse arvutamise eelnevalt seatud vahemaa läbimisel.

Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil liikuge menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub Recovery Timer/Hr või Dist.
7. Vajutage nuppu OK taastumisfunktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil vilgub On/OFF.
8. Nuppude Up ja Down abil lülitage taastumisfunktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
   Väljalülitamisel: jätke vahele punktid 9-11.
   Sisselülitamisel: ekraanil vilgub TIMER/Hr või Dist.
9. Nuppude Up ja Down abil valige, kas soovite kasutada ajal (RecoTime), südamelöögisagedusel (Reco Hr) või vahemaal (Reco Dist) põhinevat taastumisfunktsiooni. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

A. Ekraanil on RecoTime.

10. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.
11. Nuppude Up ja Down abil seadke sekundid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Recovery TIMER.

Või

B. Ekraanil on RecoHr.

10. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav südamelöögisageduse väärtus. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Recovery Hr.

Või

C. Vahemaal põhinev taastumise kiiruse arvutamine

10. Nuppude Up ja Down abil seadke kilomeetrid. Vajutage nuppu OK.
11. Nuppude Up ja Down abil seadke meetrid. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub Recovery TIMER.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Treeningmäärangute nimetamine

Te võite treeningmäärangutele nimesid anda oma soovi järgi kasutades seitset tähemärki, numbrit või kirjavahemärki. Võimalikud märgid on 0-9, tühik, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Vajutage nuppu OK seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Exercise ID (E0-E5).
4. Liikuge üles või alla, kuni leiate vajaliku treeningtüübi (E1-E5).
5. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light. Vilkuma hakkab märk, mida saate muuta.
6. Nuppude Up ja Down abil valige soovitav märk. Vajutage nuppu OK.
7. Korrake eelmises punktis nimetatud tegevust kuni olete valinud kõik 7 märki.

Seadete jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Funktsioonide sisse- ja väljalülitamine

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.

3. Nuppude Up ja Down abil valige Function Set.
4. Vajutage nuppu OK funktsioonide seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Own Cal.

! Selleks, et teha funktsioonide seadeid, peab eelnevalt olema sisestatud kasutajainformatsioon. Kui ekraanile ilmub kg/lbs, tähendab see, et kasutajainformatsioon pole sisestatud täielikult.

OwnCal kalorikulu arvestuse sisse- ja väljalülitamine
Lisaks südamelöögisagedusele võetakse OwnCal funktsiooni puhul arvesse ka kasutajainformatsiooni. Peale HR_{max}-p ja OwnIndexi väärtuste uuendamist uuendatakse ka OwnCal kalorikulu arvestust.

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK OwnCal funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage OwnCal funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Polar Fitness Testi sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Fit. Test.
6. Vajutage nuppu OK Fitness Testi funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage Fitness Test funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

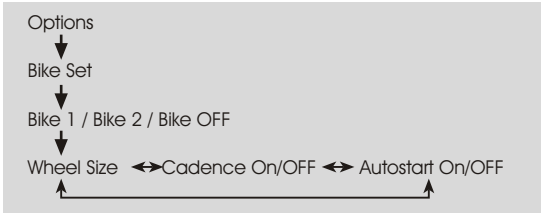
Ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse funktsiooni (HR_{max}-p) sisse- ja väljalülitamine

HR_{max}-p on võimalik sisse lülitada vaid siis, kui Polar Fitness Test on sisse lülitatud.

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige HR_{max}-p.
6. Vajutage nuppu OK HR_{max}-p funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage HR_{max}-p funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.



1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Nuppude Up ja Down abil valige BIKE SET.
4. Vajutage nuppu OK jalgrattafunktsioonide seadete tegemise alustamiseks.
5. Teil on võimalik valida kahe erineva jalgratta (bike 1 ja bike 2) jaoks seadete tegemise ning jalgrattafunktsioonide väljalülitamise vahel. Nuppude Up ja Down abil seadke sobiv valik. Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks. Kui te valisite jalgrattafunktsioonide väljalülitamise, võite jalgrattafunktsioonide seadmise peatüki lugemise vahele jätta.

Teil on võimalik valida 2 jalgratta seadistuste vahel. Tehke eelnevalt seadistused 2 jalgratta jaoks: enne treeningut saate valida, millise jalgratta seadeid kasutada. Nii, kui te valite jalgrattafunktsiooni kasutamise, lülituvad sisse kiiruse ja teepikkuse mõõtmise funktsioonid. Enne, kui te saate Polar S510-t kasutama hakata teepikkuse, kiiruse ja pedaleerimissageduse mõõtmiseks, tuleb teil parandada ratta ümbermõõtu puudutav informatsiooni randmevastuvõtja mälus.

Ratta ümbermõõdu seade muutmine (Wheel)

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-5.

6. Nuppude Up ja Down abil valige Wheel.

7. Vajutage nuppu OK ratta ümbermõõdu seadmise alustamiseks.

Nuppude Up ja Down abil seadke sobiv ratta ümbermõõt. Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks.

Teil on järgmised võimalused oma ratta ümbermõõdu teadasaamiseks.

Meetod 1. Kiire võimalus.

Uurige ratta küljelt ratta diameeter tollides. Allpool olevast tabelist leidke tollidele vastav mõõt millimeetrites.

Ratta diameeter (tollides)	Ratta diameeter millimeetrites
26.0	2080
27.0 (700*32C)	2155
28.0 (700B)	2237

Meetod 2.
Mõõtke mõõdulindiga ratta ümbermõõt. Kui te mõõtsite tollmõõdus mõõdulindiga, korrutage saadud tulemus 25,4-ga.

_____ mm.

Lahutage 4 mm, mille võrra ratta ümbermõõt väheneb teie raskuse all _____ - 4 mm.

Neljakohaline ratta suurust tähistav arv on _____ mm.

Meetod 3. Kõige täpsem.
Paluge selle meetodi kasutamisel sõbra abi. Märkige ratta protektorile liikumissuunaga risti joon. Pange ratta protektoril olev joon kohakuti maapinnale tõmmatud joonega. Istuge rattale ning laske oma sõbral lükata teid jalgrattal ratta ühe pöörde jagu. Märkige ratta protektorile märgitud joonega kohakuti uus joon. Mõõtke kahe maapinnale märgitud joone vaheline kaugus ning sisestage see randmevastuvõtjasse. Kui te mõõtsite tollmõõdus mõõdulindiga, korrutage saadud tulemus 25,4-ga.

! Ratta suurus sisestatakse alati millimeetrites, sest see on täpsem. Südamelöögisageduse monitori tehaseseadete taastamisel sisestage ratta suurus uuesti, sest teie sisestatud näit kustutatakse.

Pedaleerimissageduse sisse- ja väljalülitamine (Cadence)
Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-5.
6. Nuppude Up ja Down abil valige Cadence.
7. Vajutage nuppu OK. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF..
8. Nuppude Up ja Down abil lülitage pedaleerimissageduse funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Autostart funktsiooni sisse- ja väljalülitamine (AutoStrt)
Autostart funktsiooni puhul algab südamelöögisageduse ja ka teise treeninginformatsiooni salvestamine siis, kui te hakkate jalgrattal liikuma (südamelöögisageduse monitor saab signaali jalgrattaanduritelt).

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-5.
6. Nuppude Up ja Down abil valige Autostrt.
7. Vajutage nuppu OK Autostart funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
8. Nuppude Up ja Down abil lülitage Autostart funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

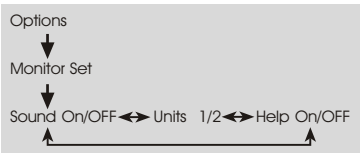
Jalgratta 1 ja 2 nimetamine

Te võite anda enda jalgratastele nimed kasutades nelja tähte, numbrit või kirjavahemärki. Jalgratta ID ekraani paremas nurgas näitab, missuguseid ratta seadeid kasutate (b0=jalgrattafunktsioon on välja lülitatud, b1=jalgratas 1, b2=jalgratas 2).

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nupule OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Nuppude Up ja Down abil valige BIKE SET.
4. Vajutage nuppu OK jalgrattafunktsioonide seadete tegemise alustamiseks.
5. Nuppude Up ja Down abil valige kas bike 1 või bike 2.
6. Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light. Muudetav tähemärk hakkab vilkuma.
7. Nuppude Up ja Down abil valige vajalik täht, number või kirjavahemärk. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
8. Korrake eelmist punkti, kuni olete valinud kõik neli tähemärki.

Südamelöögisageduse monitori seaded

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.



3. Nuppude Up ja Down abil valige MONITOR SET.
4. Vajutage nuppu OK südamelöögisageduse monitori seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub Sound.

Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK helisignaali funktsiooni sisse- ja väljalülitamise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage helisignaali funktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Tegevuse ja nupulevajutuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine hõlmab nupulevajutusi ja järgmisi helisignaale mõõtmis- ja treeningreziimis: stopperi käivitamine, peatamine, ringi- või lõiguaja salvestamine, faasi algus, intervallfaasi ja taastumisfunktsiooni lõpusignaal. Funktsioon ei hõlma kontrollvahemikust väljumise helisignaali, äratuskella signaali ega Fitness Testi signaale.

Mõõtühikute valimine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Units.
6. Vajutage nuppu OK mõõtühikute funktsiooni seadmiseks. Ekraanil hakkab vilkuma 1 või 2.
7. Nuppude Up ja Down abil valige mõõtühikud. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Seatavad mõõtühikud muudavad järgmisi mõõtühikuid teie kasutajainformatsioonis:

	Units 1:	**Units 2:**
Kasutajainformatsioon	kg, cm	lbs, jalg
Sünnikuupäeva järjestus	päev-kuu-aasta	kuu-päev-aasta
Kiirus	km/h	mph
Vahemaa	km, m	miil, jalg
Ratta ümbermõõt	mm	mm **NB!**

Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige Help.
6. Vajutage nuppu OK Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On/OFF.
7. Nuppude Up ja Down abil lülitage Abifunktsioon sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

Abifunktsiooni sisselülitamisel näete te seadete ja failreziimis vilkuvaid nooli, mis viitavad selles reziimis kasutatavatele nuppudele. Treeningu ajal, mil vahetate keskmisel real kuvatavat informatsiooni, näete mõne sekundi jooksul viidet kuvatavale informatsioonile.

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Kella seaded

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub OPTIONS.
2. Vajutage nuppu OK, et siseneda Seadete reziimi. Ekraanile ilmub EXERCISE SET.
3. Nuppude Up ja Down abil valige WATCH SET.
4. Vajutage nuppu OK kella seadete tegemiseks. Ekraanile ilmub ALARM.

Äratuskella seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Vajutage nuppu OK äratuskella seadmise alustamiseks. Ekraanil hakkab vilkuma On •)) /OFF.
6. Nuppude Up ja Down abil lülitage äratuskell sisse (On) või välja (OFF). Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. 24h: jätke vahele punkt 7.
7. 12h: AM/PM hakkab vilkuma. Nuppude Up ja Down abil valige kas ennelõunane (AM) või pärastlõunane (PM) aeg. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
8. Ekraanil hakkavad vilkuma tunnid. Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
9. Ekraanil hakkavad vilkuma minutid. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.

Äratuse kellaaja saabumisel kostab signaal ühe minuti jooksul. Signaali võib katkestada vajutamisega ükskõik millisele viiest nupust.

Kellaaja seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

5. Nuppude Up ja Down abil valige TIME1/TIME2.
6. Vajutage nuppu OK kellaaja seadmise alustamiseks.
7. Ekraanil hakkab vilkuma kellaaeg. Nuppude Up ja Down abil valige kas kellaaeg 1 või 2. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

8. Ekraanil hakkab vilkuma 12h/24h. Nuppude Up ja Down abil valige 12- või 24-tunnine reziim. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. 24h: jätke vahele punkt 9.
9. AM/PM hakkab vilkuma. Nuppude Up ja Down abil valige kas ennelõunane (AM) või pärastlõunane (PM) aeg. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.
10. Ekraanil hakkavad vilkuma tunnid. Nuppude Up ja Down abil seadke tunnid. Vajutage nuppu OK.
11. Ekraanil hakkavad vilkuma minutid. Nuppude Up ja Down abil seadke minutid. Vajutage nuppu OK.

Kuupäeva seadmine

Kellaajareziimist alustades korrake punkte 1-4.

Kuupäeva kuvatakse vastavalt sellele, kas olete valinud 12- või 24-tunnise reziimi.

12-tunnine reziim: kuu-päev-aasta

24-tunnine reziim: päev-kuu-aasta

5. Nuppude Up ja Down abil valige DATE.
6. Vajutage nuppu OK kuupäeva seadmise alustamiseks.
7. Ekraanile ilmub päev. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav päev. Vajutage OK.
8. Ekraanile ilmub kuu. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav kuu. Vajutage OK.
9. Ekraanil hakkavad vilkuma aastad. Nuppude Up ja Down abil seadke soovitav aasta. Vajutage OK.

12h: Järjestus on kuu-päev-aasta

Seadete tegemise jätkamiseks vajutage nuppu Stop. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Nipid seadete tegemisel

Vööndiaja 1 ja 2 vahetamine

Kellaajareziimis vajutage ja hoidke all Down nuppu. Ekraani ülemisse ritta ilmub mõneks sekundiks Time 1 või Time 2. Kuvatud ajavööndi aega kasutatakse nüüd kõigis kellaaja ja äratuskella funktsioonides. Kui te valisite vööndiaja 2, ilmub kellaaja reziimis ekraanile number 2.

Otsetee kella seadmise reziimi

Vajutage ja hoidke mõne sekundi jooksul kellaaja reziimis all Signal/Light nuppu kella seadmise reziimi pääsemiseks. Kui te soovite mingeid seadeid vahele jätta ja liikuda konkreetse seade juurde, kasutage selleks Up ja Down nuppe. Seadeid on võimalik teha nii nagu on kirjeldatud käsiraamatu Kella seadete osas.

Mõõtühikute vahetus

Oma kaalu ja pikkuse sisestamisel hoidke all Signal/Light nuppu kuni mõõtühikud vahetuvad. Vabastage nupp.

Kuupäeva ja kasutaja ID vahetamine

Te võite PC Coach Light tarkvara abil seada kasutaja ID. Kui kasutaja ID on valitud, näidatakse kasutaja ID numbrit kellaajareziimis ekraani ülemises reas. Te võite kasutaja ID-d ja kuupäeva muuta vajutades ja hoides all nuppu Up.

C. TREENING

Kellaaeg
↓
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim
↓
Treeningu salvestamise reziim

Treenimisel saate kasutada kahte reziimi: mõõtmis- ja treeningreziimi. Mõõtmisreziimis saate küll näha oma südamelöögisagedust, kuid seda ei salvestata. Treeningreziimis salvestatakse treeninginformatsioon ning käivitatakse stopper ning teised funktsioonid.

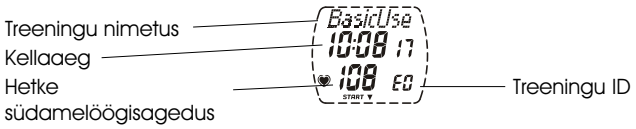
Südamelöögisageduse mõõtmise reziim

1. Kandke saatjat ja randmevastuvõtjat nagu kirjeldatud lõigus Kiire algus.
2. Selleks, et koodiotsing saatja ja vastuvõtja vahel õnnestuks pidage silmas järgmist:

- Hoidke randmevastuvõtja saatjast maksimaalselt 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südamelöögisageduse monitoride kasutajaid, kõrgepingeliine, televiisoreid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete tekitajaid.

3. Alustage kellaajareziimist vajutades nuppu OK südamelöögisageduse mõõtmise alustamiseks. Maksimaalselt 15 sekundi jooksul hakkab ekraanil vilkuma südame sümbol ning ekraanile ilmub teie südamelöögisageduse näit. Olete sisenenud mõõtmisreziimi.

Järgnevalt on kujutatud randmevastuvõtja ekraani mõõtmiseziimis. Te võite ekraanile kuvada stopperi kasutades nuppu Up või Down.



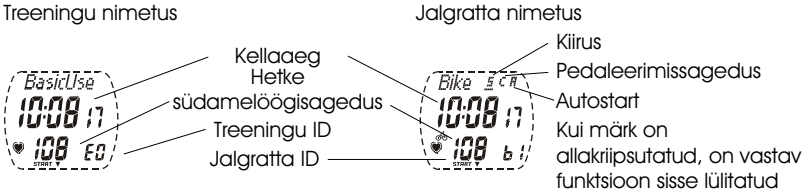
Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi, kui ta vähemalt 5 minuti jooksul ei saa signaali saatjalt.

- Kui te alustate kellaajareziimist, korrake punkte 1-3 vastavalt eelmisele lõigule. **Ärge liigutage jalgratast niikaua**, kuni randmevastuvõtja ekraanile pole ilmunud südamelöögisageduse näitu.

Või

- Kui te soovite jalgrattaga sõita ilma südamelöögisagedust mõõtmata: Vajutage nuppu OK. Kiiruse mõõtmine algab peale seda, kui ekraanile ilmub 00.

Kui teil on jalgrattafunktsioon sisse lülitatud, hakkab mõõtmisreziimis ekraanil vahelduma järgmine informatsioon.



! Kui teie poolt eelnevalt seatud treeningmäärangud nõuavad jalgrattafunktsioonide kasutamist, kuid neid ei ole seatud, ilmub ekraanile Set bike. Treeningu alustamiseks peate te valima jalgratta 1 või 2.

Jalgratta seadete vahetamine treeningu ajal mõõtmisreziimis

- Vajutage ja hoidke all nuppu Down, kuni ekraanile ilmub bike 1, 2 või bike off.

Nüüd võite harjutada valitud seadetega.

Vajutage nuppu OK treeningreziimi edasiliikumiseks. Lisainformatsiooni jalgrattafunktsioonide kohta leiate peatükist Kuvatava informatsiooni muutmine treeningu ajal.

Autostart jalgrattatreeningu jaoks

See funktsioon toimib mõõtmisreziimis. Kui te soovite alustada rattasõitu ja südamelöögisageduse mõõtmist, **hoidke jalgrattast liikumatuna**, niikaua kuni ekraanile pole ilmunud südamelöögisageduse näitu.

Teie treeningu salvestamine algab ja peatub vastavalt sellel kuidas te hakkate jalgrattal liikuma või peatute (randmevastuvõtja saab signaali kiiruseandurilt). Te võite treeningu salvestamist alustada ja peatada ka käsitsi.

Kui te jätkate mõõtmisreziimist, vajutage nuppu OK, kui te alustate kellaajareziimist, vajutage ja hoidke all nuppu OK.

Treeninginformatsiooni salvestatakse treeningfaili vaid siis, kui on käivitatud stopper. Käimasolevast salvestamisest annab märku liikuv tulp randmevastuvõtja ekraanil.

Kui ekraanil on 00 või - - , tähendab see, et puudub signaal saatjalt. Kui te toote randmevastuvõtja saatjal oleva Polari logo lähedale, hakkab randmevastuvõtja uuesti otsima saatja signaali.

Treeningu alguses, kui see ei ole veel kestnud 60 minutit, kuvatakse treeningu kestust minutites ja sekundites. Kui olete treeninud üle 60 minuti, kuvatakse treeningu kestust tundides ja minutites.

On olemas kolm erinevat treeningmäärangut, mida saate kasutada treeningu ajal.

- BasicUse
- Interval Training (Int On)
- BasicSet (Int off)

Järgnevaid funktsioone võib kasutada kõigi treeningmäärangutega.

Ekraani taustvalgustus

Vajutage nuppu Signal/Light.
Peale seda, kui te olete mõõtmisreziimis vähemalt üks kord kasutanud ekraani taustvalgustust, valgustab Polar S510 ise ekraani kui: alustate või lõpetate treeningut, salvestate ringiaega, intervalli lõpus ning taastumisfunktsiooni lõpus.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiridest väljumise signaali väljalülitamine

Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light.
Kui ekraanil on sümbol •)) , on helisignaal sisse lülitatud. Te kuulete signaali iga südamelöögi puhul, mis jääb väljapoole kontrollvahemiku piire. Kui te ei soovi kasutada helisignaali, annab kontrollvahemiku piiridest väljumise kohta märku vilkuv südamelöögisageduse näit. Seda funktsiooni saab kasutada siis, kui kasutatakse kontrollvahemikku.

Lisaks kontrollvahemiku piiridest väljumise signaalile näete te:

▲ kui teie südamelöögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri
▼ kui teie südamelöögisagedus on langenud alla kontrollvahemiku alumise piiri

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride vahetamine treeningu ajal

Vajutage ja hoidke all nuppu Up. Korrake seda kuni olete valinud sobiva kontrollvahemiku. Intervalltreeningu puhul vahetub kontrollvahemik automaatselt treeningufaasi lõppemisel.

Ringi- ja lõiguaja salvestamine

Vajutage nuppu OK ringi- ja lõiguaja salvestamiseks.

Kõigepealt

Ringiaeg
Ringi keskmine südame-löögisagedus
Ringi number

Seejärel

Lõiguaeg

Polar S510 salvestab automaatselt ringiaja siis, kui te lõpetate treeningu salvestamise. Polar S510 võib mälus talletada kuni 99 ringiaega, kui ei kasutata intervallfunktsiooni. Peale 99 ringiaja salvestamist ilmub mõneks sekundiks ekraanile FULL, kui te proovite veel ringiaegu juurde salvestada. Te võite jätkata ringiaegade märkimist, kuid neid mällu ei salvestata. Randmevastuvõtja jätkab kõigi teiste treeningu parameetrite salvestamist, välja arvatud informatsiooni ringidest ning intervallidest.

Treeningu peatamine

Vajutage nuppu Stop

Treeningu salvestamine, stopper ja teised arvutused peatuvad. Jätkamiseks vajutage nuppu OK. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi 5 minuti jooksul pärast seda, kui olete peatanud stopperi ning võtnud rindkere ümbert saatja.

Kuvatava treeninginformatsiooni muutmine

On olemas neli ekraaniseadet, mille vahel võite valida Down nuppu vajutades. Kui on sisse lülitatud abifunktsioon, ilmub mõneks sekundiks ekraanile funktsiooni nimetus.

Stopper
Kellaaeg
Hetke südame-löögisagedus
Ringi number

Kellaaeg
Stopper

Stopper
Ringiaeg

Kellaaeg
Kiirus

Juhul, kui olete sisse lülitanud intervalltreeningu määrangud, näete lisaks neljale veel ühte ekraani seadet.

Faasi nimi
Taimer

Intervalltreeningu ajal ilmuva muu informatsiooni kohta saate informatsiooni lõigus Intervalltreeningu määrangutega treenimine. Te võite valida, missugust informatsiooni kuvatakse randmevastuvõtja ekraani kolmele ekraanireale.

Te võite seadistada informatsiooni, mida kuvatakse keskmisele ja ülemisele ekraanireale mõõtmisreziimis või treeningu ajal.

Keskmisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

1. Vajutage nuppu Down soovitava informatsiooni kuvamiseks. Kui on sisse lülitatud Abifunktsioon, ilmub mõneks sekundiks ekraanile funktsiooni nimetus.

   Kui te vahetate kuvatavat informatsiooni keskmises ekraanireas, muutub ka ülemises ja alumises reas kuvatav informatsioon.

Ülemisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

2. Vajutage nuppu Up ja valige järgnevate seast: kellaaeg (Time), stopper (Sw), ringiaeg (Lp) või kalorikulu (Cal) (kui OwnCal funktsioon on sisse lülitatud).

Te ei saa kuvada sama informatsiooni nii ülemises kui ka keskmises ekraanireas, sest valik, mis on tehtud keskmise rea suhtes ei ole võimalik ülemise rea suhtes.

Alumisele ekraanireale kuvatava informatsiooni valimine

3. Vajutage ja hoidke all nuppu Down ja valige järgnevate seast: hetke südamelöögisagedus, keskmine südamelöögisagedus (avg) või protsent teie maksimaalsest südamelöögisagedusest (kui te olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni).

Alumises ekraanireas kuvatavat informatsiooni on võimalik muuta vaid siis, kui stopper on käivitatud.

Stopperi nullimine

1. Peatage oma treening.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Down, kuni stopper nullitakse. Vabastage nupp.
3. Vajutage nuppu OK, et taaskäivitada stopper ja salvestamine. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all Stop nuppu. Stopperi nullimise tagajärjel juba salvestatud fail kustutakse.

Treeningtüübi käivitamine

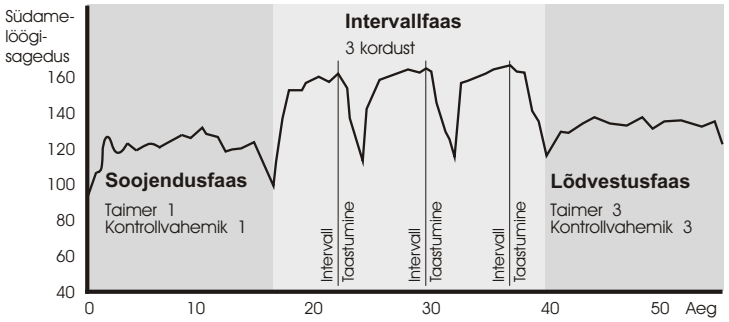
1. Alustage kellaajareziimist. Vajutage nuppu OK, et liikuda mõõtmisreziimi.
2. Kui te soovite muuta treeningmääranguid, vajutage ja hoidke all nuppu Up, kuni ilmub järgmine treeningmäärang (E1-E5). Vabastage nupp. Korrake tegevust seni, kuni ekraanile ilmub soovitav treeningmäärang.
3. Treeningu alustamiseks ja salvestamise alustamiseks eelnevalt seatud määranguga vajutage nuppu OK.

Treenimine Interval Training määrangutega (Int on, E1-E5)

Selles reziimis saate kasutada ka funktsioone, mis on kirjeldatud lõigus Funktsioonid treeningu salvestamise reziimis.

Interval Trainer määrangutega läbite kõik treeningu faasid automaatselt. Selleks, et kuulda tegevuse helisignaali treeningfaasi alguses ja lõpus, kontrollige, kas tegevuse ja nuppu vajutuse helisignaal on sisse lülitatud. Kui te olete välja lülitanud faasile vastava taimeri, peate te faasi lõpetama käsitsi vajutades nuppu OK. Kui stopper käivitada, ilmub ekraanile , mis näitab, et tegemist on intervalltreeninguga. Peale intervalltreeningu lõppu läheb Polar S510 üle BasicUse treeningmäärangute kasutamise peale, kusjuures treeninginformatsioon salvestatakse intervalltreeninguga samasse treeningfaili.

Intervalltreeningu struktuur



Soojendusfaas

1. *Kõigepealt*

Kontrollvahemiku 1 piirid (kui on seatud)

2. *Seejärel*

Taimer 1

Informatsioon südamelöögisageduse kohta

Taimer läheb käima siis, kui olete sisse lülitanud taimer 1. Kui olete taimeri välja lülitanud, vajutage nuppu OK ja jätkake intervallfaasiga.

3. *Soojendusfaasi lõpus*

Soojendusfaasi kestus.

Soojendusfaasi keskmine südamelöögisagedus

Intervallfaas

Polar S510 salvestab kuni 30 korduvat intervalli. Teie intervalltreening jaguneb mitmeks treening- ja taastumisosaks (kui taastumisfunktsioon on sisse lülitatud), mis vahelduvad läbi kogu intervallfaasi.

Intervallfaas

1. *Kõigepealt*

Kontrollvahemiku 2 piirid (kui on seatud)

2. *Seejärel*

Vastavalt teie intervalltreeningu määrangutele: **A** käsitsi, **B** taimeril põhinev intervall, **C** südamelöögisagedusel põhinev interval või **D** vahemaal põhinev intervall.

A. Käsitsi seatav intervall

Seatud intervallide arv

Jooksva intervalli number

Kui olete valinud käsitsi seatavad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui te vajutate nuppu OK.

Või

B. Taimeril põhinev intervall

Taimer

Kui olete valinud taimeril põhinevad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui saab täis eelnevalt seatud aeg.

Või

C.Südamelöögisagedusel põhinev intervall

Vahe eelnevalt seatud südamelöögisageduse ja hetkesüdamelöögisageduse vahel.

Kui olete valinud südamelöögisagedusel põhinevad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui saavutate eelnevalt seatud südamelöögisageduse.

Või

D. Vahemaal põhinev intervall

Läbida jäänud vahemaa

Kui olete valinud vahemaal põhinevad intervallid, lõpeb teie intervall siis, kui olete läbinud eelnevalt seatud vahemaa.

3. *Intervalli lõpus*

Intervalli kestus

Intervalli keskmine südamelöögisagedus

Kui intervall lõpeb, jätkab randmevastuvõtja automaatselt järgmise eelnevalt seatud funktsiooniga: taastumiskiiruse arvutamise funktsiooniga või lõdvestusfaasiga.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsioon

Järgneb: **A** ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon, **B** südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon või **C** vahemaal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon.

A. Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine

Taastumistaimer.

Hetke südamelöögisagedus.

Või

B. Südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamine

Vahe eelnevalt seatud südamelöögisageduse ja hetkesüdamelöögisageduse vahel.

Hetke südamelöögisagedus.

Või

C. Vahemaal põhinev taastumise kiiruse arvutamine

Taastumiseks kulunud vahemaa

Hetke südamelöögisagedus

Taastumise lõpus

A. ja **B.**

Taastumise kestus

Südamelöögisageduse vähenemine

Või

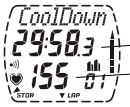
C.

Taastumise vahemaa

Lõdvestusfaas

1. *Kõigepealt*

Kontrollvahemiku 3 piirid (kui on seatud).

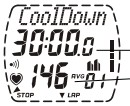


2. *Seejärel*

Taimer 3.

Südamelöögisagedus.

Taimer läheb käima siis, kui olete sisse lülitanud taimer 3. Kui olete taimeri välja lülitanud, vajutage nuppu OK faasi lõpetamiseks.



3. *Lõdvestusfaasi lõpus*

Lõdvestusfaasi kestus.

Keskmine südamelöögisagedus lõdvestusfaasi jooksul.

Lõdvestusfaasi lõppedes jätkab randmevastuvõtja automaatselt treeningu salvestamist BasicUse reziimis.

Te võite jätkata sama kontrollvahemikuga või seda muuta ka selles treeningreziimis. Kui te soovite teha veel üht intervalltreeningut, vajutage ja hoidke all nuppu OK.

Intervalltreeningu katkestamine

1. Vajutage nuppu Stop treeningu peatamiseks.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks. Jätke vahele punkt 3.

Või

Vajutage nuppu Stop. Ekraanile ilmub BasicUse. Te võite jätkata südamelöögisageduse mõõtmist selles reziimis (mõõtmisreziim) või jätkata treeningut BasicUse määrangutega ja salvestada treening.

3. Vajutage nuppu OK BasicUse määrangutega treeningu salvestamiseks. Stopper käivitub ja te võite jätkata treeningut kasutades ja vahetades eelmise treeningu kontrollvahemikke.

Treenimine BasicSet määrangutega (Int off, E1-E5)

Selles reziimis saate kasutada ka funktsioone, mis on kirjeldatud lõigus Funktsioonid treeningu salvestamise reziimis.

Taimerite käivitamine

Kui taimerid on sisse lülitatud, käivituvad nad automaatselt koos stopperi käivitamisega. Taimerid vahelduvad sellises järjekorras: taimer 1, taimer 2, taimer3, taimer 1, taimer 2, taimer 3 jne. Taimer 1 lõpus kuulete 1 helisignaali, taimer 2 lõpus 2 helisignaali ning taimer 3 lõpus 3 helisignaali. Taimerid peatuvad koos stopperi peatamisega.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni käivitamine

Selleks, et alustada taastumise kiiruse arvutamist, vajutage ja hoidke all nuppu OK. Vastavalt teie seadistusele ilmub ekraani ülemisse ritta RecoHr või RecoTime. Vaadake lõiku Treenimine Interval Trainer määrangutega / Taastumise kiiruse arvutamise funktsioon, sealt leiate selgitused informatsiooni kohta, mida kuvatakse selle funktsiooni ajal.

Taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni taaskäivitamine

Te võite taaskäivitada stopperi ja jätkata treeningut peale taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni kasutamist. Kui te kasutate veelkord taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni, kustub randmevastuvõtja mälust varem salvestatud taastumise kiiruse arvutamise funktsiooni tulemus.

Treeningul läbitud vahemaa nullimine

Peatage stopper, seejärel liikuge nuppude Up ja Down abil üles ja alla, kuni ekraanile ilmub treeningul läbitud vahemaa (Trip). Vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light, kuni ekraanile ilmub näidu asemele 0. Vabastage nupp. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu OK.

Treeningu lõpetamine

1. Vajutage nuppu Stop treeningu peatamiseks.
2. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kuni ekraanile ilmub kellaajareziim.

Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride kontrollimine

Tõstke randmevastuvõtja saatja Polari logo lähedale. Taustvalgustus lülitub mõneks sekundiks sisse. Ekraanile ilmuvad hetkel kasutatava kontrollvahemiku piirid.

Treeningtüübi muutmine (E0 või E1-E5)

Mõõtmisreziimis vajutage ja hoidke all nuppu Up. Vabastage nupp. Korrake seda tegevust niikaua, kuni ekraanile ilmub soovitav treeningtüüp või BasicUse.

Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise taaskäivitamine

Peatage intervall või taastumise kiiruse arvutamine.
Nullige arvutus vajutades ja hoides all nuppu Down. Taastumise kiiruse arvutamise taaskäivitamiseks vajutage nuppu OK ning intervalltreeningu taaskäivitamist vaata lõigust Stopperi nullimine..

Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine

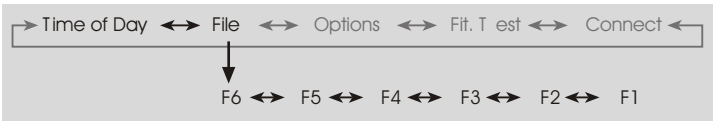
Intervalltreeningu ajal arvutuse katkestamiseks vajutage ja hoidke all nuppu OK. Automaatselt käivitatakse järgmine intervalltreeningu osa. Näiteks kui katkestate intervalli, algab seejärel taastumise kiiruse arvutamine (kui on sisse lülitatud).

Intervalltreeningu faasi katkestamine

Vajutage nuppu Stop faasi peatamiseks. Vajutage ja hoidke all nuppu OK. Käivitub intervalltreeningu järgmine faas.

D. KUIDAS TAASESITADA TREENINGINFORMATSIOONI

Polar S510 alustab treeninginformatsiooni salvestamist stopperi käivitamisel treeningreziimis. Seda informatsiooni on võimalik taasesitada failreziimis. Polar S510 salvestab korraga vaid ühe treeningfaili. Teie viimane treening salvestatakse kogu informatsiooni sisaldavasse täisfaili kuni järgmise stopperi käivitamiseni. Sel juhul surutakse täielikku treeninginformatsiooni sisaldav fail kokku kokkuvõttefailiks. Kokkuvõttefail sisaldab vaid tähtsamat treeninginformatsiooni (alguskuupäev ja kellaaeg, treeningu kestus). Polar S510 mälus saab hoida 5 kokkuvõttefaili.

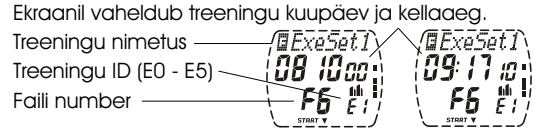


Osa informatsioonist vaheldub ekraanil automaatselt. Selleks, et Sa saaksid kiirendada vaheldumist, vajutage nuppu OK. Näiteks kontrollvahemike informatsiooni või südamelöögisageduse informatsiooni puhul.

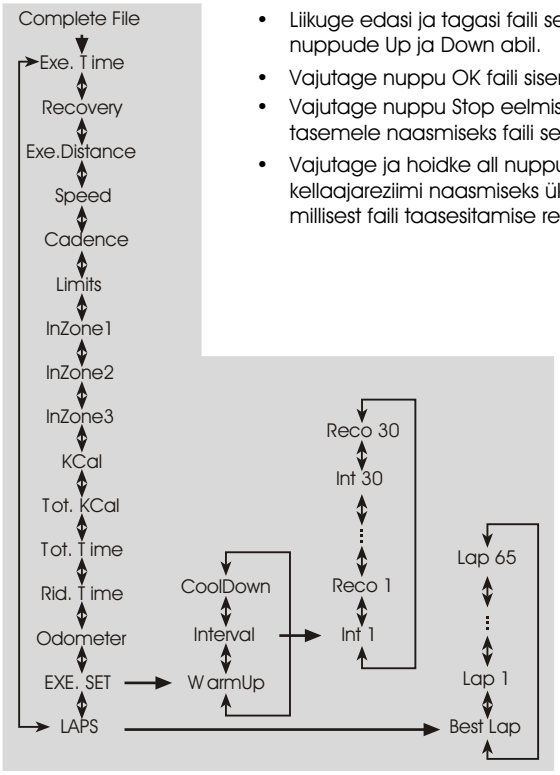
Esimesel korral on täisfail F1 all, siis F2 all jne, kuni olete salvestanud kuuenda täisfaili. Seejärel on F6 alati täisfail ja failid F1 - F5 on kokkuvõttefailid.

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub FILE.
2. Vajutage nuppu OK failreziimi sisenemiseks. Ekraanile ilmub täisfaili põhiinformatsioon.

Ekraanil vaheldub treeningu kuupäev ja kellaaeg.



3. Kui te soovite taasesitada kokkuvõttefaili, liikuge nuppude Up ja Down abil soovitud failini.
4. Vajutage nuppu OK faili taasesitamise alustamiseks. Ekraanile ilmub Exe. Time.



- Liikuge edasi ja tagasi faili sees nuppude Up ja Down abil.
- Vajutage nuppu OK faili sisenemiseks.
- Vajutage nuppu Stop eelmisele tasemele naasmiseks faili sees.
- Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks ükskõik millisest faili taasesitamise reziimist.

Treeningu kestus (Exe. Time)

Treeningu kestus on ajaperiood, mil te treenisite sisselülitatud stopperiga. Ekraanil vahelduvad teie treeningu keskmine ja maksimaalne südamelöögisagedus. Taasesituse jätkamiseks vajutage nuppu Up või Down.

See on faili tiitellehekülg, mida näete nii täis- kui ka kokkuvõttefaili puhul. Kokkuvõttefail rohkem informatsiooni ei sisalda. Kokkuvõttefailist väljumiseks vajutage nuppu Stop.

BasicSet määrangutega treeningu taastumise kiiruse informatsioon (Reco)

Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Taastumise pikkus
Südamelöögisageduse langus

Või

Südamelöögisageduse põhinev taastumise kiiruse arvutamine
Eelnevalt seatud südamelöögisageduse saavutamiseks kulunud aeg
Südamelöögisageduse langus

Treeningul läbitud vahemaa (Exe. Dist.)
Te näete treeningul läbitud vahemaa kilomeetrites.

Kiirus (Spd. Avg/Max)
Vahelduvad treeningu keskmine ja maksimaalne kiirus.

Pedaleerimissagedus (Cad. Avg/Max)
Vahelduvad treeningu keskmine ja maksimaalne pedaleerimissagedus (vajalik on lisaandur).

Kontrollvahemikud 1, 2 ja 3 (Limits 1 / Limits 2 / Limits 3)
Enne treeningut seatud kontrollvahemike piirid vahelduvad ekraanil.

Treeninguaeg, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus, samuti allpool ja ülevalpool kontrollvahemikku

Ekraanile ilmub treeninguaeg, mil teie südamelöögisagedus oli kontrollvahemikus (InZone), samuti allpool (Below) ja ülevalpool (Above) kontrollvahemikku.

Vahelduvad näidud InZone 1 / Above 1 / Below 1
Vahelduvad näidud InZone 2 / Above 2 / Below 2
Vahelduvad näidud InZone 3 / Above 3 / Below 3

Kalorikulu (KCal)
Ekraanile ilmub treeningu jooksul kulutatud kilokalorite näit.

Kogu kalorikulu (Tot. KCal)
Ekraanile ilmub mitme treeningu kalorikulu alates eelmisest kogu kalorikulu näidu nullimisest. Selle funktsiooni abil võite hinnata treeningute summaarset hulka näiteks nädala jooksul.

Treeningute kogukestus (Tot. Time)
Ekraanile ilmub mitme treeningu kogukestus alates eelmisest treeningu kogukestuse näidu nullimisest. Selle funktsiooni abil võite hinnata treeningute summaarset kestust näiteks nädala jooksul.

Teie treeningute kogukestust näidatakse tundides ja minutites kuni 99 tunni ja 59 minutini. Seejärel (100 h - 9999 h) näidatakse treeningute kogukestust tundides.

Jalgrattatreeningute kogukestus (Rid. Time)

Ekraanile ilmub mitme jalgrattatreeningu kogukestus

Odomeeter (Odometer)

Ekraanile ilmub mitme jalgrattatreeningu summaarne läbitud vahemaa.

Intervalltreeningu informatsioon (EXE. SET)

Selle menüüpunkti all on võimalik taasesitada intervalltreeningu informatsiooni.

Alustage, kui ekraanil on EXE. SET.

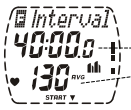
1. Vajutage nuppu OK intervalltreeningu informatsiooni taasesitamise alustamiseks.
2. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla soojendus-, intervall või lõdvestusfaasi treeninginformatsiooni taasesitamiseks.
3. Intervalltreeningu informatsiooni taasesitamise reziimist väljumiseks vajutage nuppu Stop.

Soojendusfaas

Soojendusfaasi kestus

Südamelöögisagedus intervallfaasi lõpus

Soojendusfaasi keskmine südamelöögisagedus ja maksimaalne südamelöögisagedus



Intervallfaas

Intervallfaasi kestus

Intervallide ja taastumisperioodide keskmine südamelöögisagedus

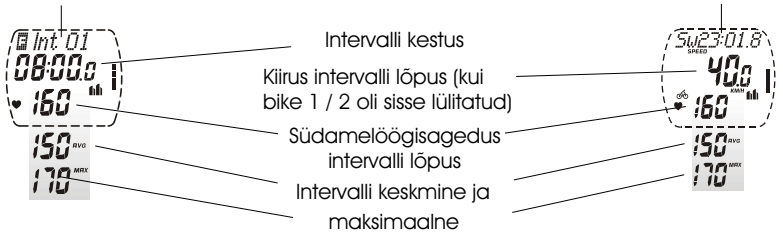
Alustage, kui ekraanil on Interval

1. Vajutage nuppu OK iga intervalli ja taastumisperioodi detailse informatsiooni taasesitamiseks.
2. Intervallide ja taastumisperioodide vahel saate liikuda nuppude Up ja Down abil.
3. Intervalltreeningu informatsiooni juurde naasmiseks vajutage nuppu Stop.

Intervalli informatsioon

Intervalli number

Intervalli lõiguaeg



Intervalli kestus

Kiirus intervalli lõpus (kui bike 1 / 2 oli sisse lülitatud)

Südamelöögisagedus intervalli lõpus

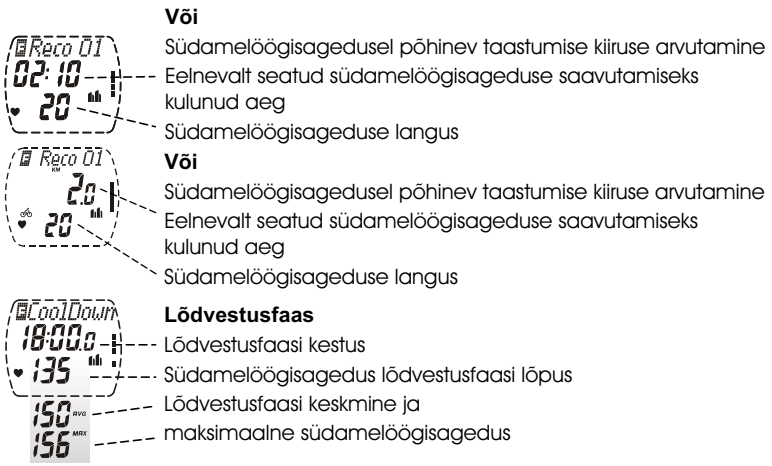
Intervalli keskmine ja maksimaalne südamelöögisagedus

Taastumise kiiruse informatsioon

Ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamine

Taastumise kestus

Südamelöögisageduse langus



Informatsioon ringide kohta (LAPS)

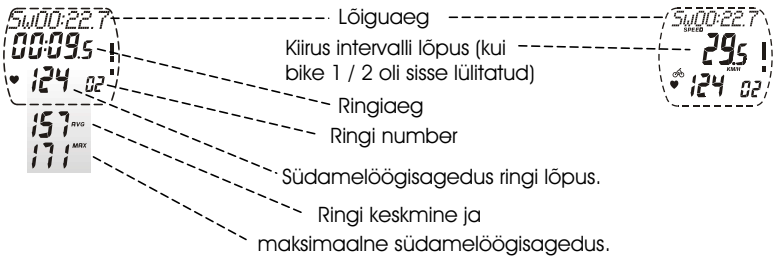
Alustage, kui ekraanil on LAPS.

1. Vajutage nuppu OK informatsiooni taasesitamiseks.
2. Nuppude Up ja Down abil liikuge järgmise informatsiooni juurde:

Parim ringiaeg
Lühima ringi kestus
Parima ringi number

Parima ringi informatsiooni kuvamiseks peab olema märgitud vähemalt 3 ringiaega. Parimaks ringiks ei või olla viimane ring.

Ringiajad



Vajutage nuppu Stop ringiaegade informatsiooni taasesitamise reziimist väljumiseks.

Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

Summaarsete näitude nullimine

Kogu kalorikulu ja treeningute kogukestuse näite nullides ei ole hiljem võimalik eelnevalt salvestatud näitusid taasesitada.
Alustage, kui ekraanil on Tot. Kcal, Tot. Time, Rid Time või Odometer.

1. Vajutage nuppu OK soovitava kogunäidu nullimise alustamiseks. Ekraanile ilmub Reset ja viimane näit hakkab vilkuma.
2. Vajutage ja hoidke all Down nuppu. Ekraanil hakkab vilkuma Reset. Te võite veel loobuda näidu nullimisest vabastades nupu enne, kui toimub nullimine. Kui te olete kindel, et soovite näitu nullida, hoidke nuppu all kuni näit on nullitud. Vabastage nupp.
3. Vajutage nuppu Stop näidu nullimise reziimist väljumiseks. Vajutage ja hoidke all nuppu Stop kellaajareziimi naasmiseks.

E. ÜHENDUS ARVUTIGA

Polar S510 salvestab teie treeninginformatsiooni treeningpäeviku jaoks. Treeningpäevik võimaldab plaanida treeninguid tulevikus ning määrata kõige sobivamat intervalltreeningut võistlusvormi suurendamiseks.

Andmete ülekanne randmevastuvõtjast arvutisse

Polar S510 võimaldab kergesti analüüsida treeningu andmeid arvuti abil. Salvestatakse kuni 120 näitu 15-sekundilise intervalliga. Kui mälumaht täitub, andmed surutakse kokku ning andmete salvestamiseks kasutatakse pikemat perioodi (30 sek, 1, 2, 4, 8 minutit) vastavalt treeningu pikkusele. Maksimaalne salvestusaeg on 16 tundi. Tabelist leiate treeningu kestusele vastava salvestamissageduse.

Salvestamissagedus	Treeningu kestus
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 h
1 min	1 h - 2 h
2 min	2 h - 4 h
4 min	4 h - 8 h
8 min	8 h – 16 h

! Selleks, et salvestatud informatsiooni üle kanda SonicLinki abil ning analüüsida PC Coach Light tarkvara (alates versioonist 3.0) abil, läheb teil vaja helikaardiga ja mikrofoniga personaalarvutit. Kindlustamaks treeninguandmete tõrgeteta ülekannet kontrollige, et arvuti lähedal ei oleks segavaid müraallikaid.

1. Käivitage tarkvara arvutis.
2. Valige tarkvara andmete ülekande funktsioon.
3. Kui randmevastuvõtja on kellaajareziimis, liikuge nuppude Up ja Down abil menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub CONNECT. Punase nupu kohal ilmub ekraanil kiri start.
4. Asetage randmevastuvõtja tagakülg arvuti mikrofoni vastu.
5. Vajutage nuppu OK andmete ülekande alustamiseks.

Kõigepealt
Ekraanile ilmub SonicLink ja COM.

Seejärel
Te kuulete kõrget siristavat heli (SonicLink) andmete ülekandmise ajal arvutisse. Randmevastuvõtja ekraanil näete üle kantud andmete hulka protsentides. Andmete ülekanne lõpeb, kui ekraanile ilmub 100%.

Hoidke randmevastuvõtja tagakülge 5 cm ulatuses mikrofonist SonicLink heli lõppemiseni.

Andmete ülekande võib katkestada vajutades nuppu Stop andmete ülekandmise ajal. Ekraanile ilmub "Failed" ja CONNECT.

Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi 1 minuti jooksul andmete ülekandmise lõpetamisest.

Arvutist seadete ülekandmine randmevastuvõtjasse.

Polar S510 pakub teile võimalust seadete ülekandmiseks arvutist randmevastuvõtjasse PC Coach Light 3.0 tarkvara abil. Te võite lisaks seada kasutaja ID kasutaja märkimiseks mitme kasutajaga olukorras.

! Selleks, et kanda seadeid üle arvutist randmevastuvõtjasse kasutades PC Coach Light tarkvara Polar Uplink funktsiooni, läheb teil vaja personaalarvutit, millel on SoundBlaster-ühilduv helikaart ning kõlarid või kõrvaklapid.

1. Käivitage tarkvara arvutis.
2. Kui randmevastuvõtja on kellaajareziimis, liikuge nuppude Up ja Down abil menüüd pidi üles või alla, kuni ekraanile ilmub CONNECT.
3. Asetage randmevastuvõtja tagakülg arvuti kõlarist mitte rohkem kui 10 cm kaugusele.
4. Valige tarkvaras andmete randmevastuvõtjasse ülekandmise funktsioon.
5. Randmevastuvõtja hakkab automaatselt andmeid vastu võtma. Ärge liigutage randmevastuvõtjat ülekande ajal.

Kõigepealt
Ekraanile ilmuvad UpLink ja COM.

Seejärel
Te kuulete kõrget siristavat heli andmete ülekandmise ajal. Andmete ülekanne lõpeb, kui ekraanile ilmub 100%.

Kui andmete ülekanne ebaõnnestus, tooge randmevastuvõtja kõlarile lähemale või suurendage kõlari helitugevust.

Andmete ülekande võib katkestada vajutades nuppu Stop andmete ülekandmise ajal. Ekraanile ilmub "Failed" ja CONNECT.

Randmevastuvõtja naaseb kellaajareziimi 1 minuti jooksul andmete ülekandmise lõpetamisest.

F. POLAR FITNESS TES

Polar Fitness Test on kerge, turvaline ja kiire viis teie maksimaalse aeroobse võimekuse hindamiseks ja ennustatava maksimaalse südamelöögisageduse teadasaamiseks. Polar Fitness Testi sihtrühmaks on terved täiskasvanud inimesed.

OwnIndex

OwnIndex on näit, mida võib võrrelda maksimaalse hapnikutarbimisega, mis on levinud aeroobse võimekuse näitaja. Südame-veresoonkonna (aeroobne) võimekus näitab kuivõrd hästi saab süda ja vereringeelundkond hakkama hapniku transportimise ja kasutamisega teie kehas. Mida tugevam on teie süda ja mida efektiivsemalt ta töötab, seda parem on teie aeroobne võimekus. VO_{2max} on hea näitaja kirjeldamaks võistlussuutlikkust vastupidavusspordialade puhul.

Kui te soovite parandada aeroobset võimekust, kulub keskmiselt 6 nädalat, et tekiksid muutused OwnIndexi osas. Vähem treeninud inimesed märkavad progressi kiiremini, hästitreenitud inimestel võtab edasine progress rohkem aega. Mida parem on inimese kehaline ettevalmistus, seda väiksem on võimalik OwnIndexi muutus.

Südame-veresoonkonna võimekust on kõige paremini võimalik parandada treeningu abil, mis hõlmab suuri lihasgruppe. Sellisteks spordialadeks on käimine, jooksmine, ujumine, sõudmine, uisutamine, suusatamine ja jalgrattasport.

Oma kehalise võimekuse jälgimise alustamiseks mõõtke oma OwnIndexit mitu korda esimese kahe nädala jooksul, et leida baasväärtus. Seejärel korrake testi umbes 1 kord kuus. OwnIndex põhineb südamelöögisagedusel rahuolekus, südamelöögisageduse muutlikkusel rahuolekus, vanusel, sool, pikkusel, kehakaalul ja enese poolt kehalisele aktiivsusele hinnangu andmisel.

Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus HR_{max}-p

HR_{max}-p määratakse samal ajal Polar Fitness Testiga.

HR_{max}-p väärtus ennustab teie maksimaalset südamelöögisagedust täpsemalt kui vanusel põhineva valemi põhjal arvutatu (220 - vanus). Vanusel põhinev arvutus annab vaid ligikaudse väärtuse ega ole täpne, eriti nende inimeste puhul, kes on treeninud pikema aja jooksul ning vanemate inimeste puhul. Kõige täpsem maksimaalse südamelöögisageduse väärtus saadakse kliinilise testi käigus (jooksurajal või veloergomeetril), mille viib läbi kardioloog või spordiarst.

Teie maksimaalne südamelöögisagedus võib muutuda mõningal määral vastavalt teie kehalisele võimekusele. Regulaarne vastupidavust arendav treening reeglina vähendab maksimaalset südamelöögisagedust. Samuti võib tekkida vahe sellest, missuguse spordialaga te tegelete. Näiteks HR_{max} jooksjal > HR_{max} jalgratturil > HR_{max} ujujal.

HR_{max}-p annab teile võimaluse seada treeningu intensiivsust protsendina maksimaalsest südamelöögisagedusest ja jälgida maksimaalse südamelöögisageduse muutust treeningu tagajärjel ilma väsitava maksimaalse pingutuse testita. HR_{max}-p põhineb südamelöögisagedusel rahuolekus, südamelöögisageduse muutlikkusel rahuolekus, vanusel, sool, pikkusel, kehakaalul ja maksimaalse hapnikutarbimise näidul VO_{2max} (mõõdetud või ennustatav). Kõige täpsema HR_{max}-p väärtuse saab kliiniliselt mõõdetud VO_{2max} väärtuse sisestamisel randmevastuvõtjasse.

Fitness Testi seaded

Selleks, oleks võimalik läbi viia Polar Fitness Testi, peate te tegema järgmised seaded Seadete reziimis:

- Sisestama oma kasutajainformatsiooni ja kehalise aktiivsuse taseme.
- Lülitama sisse Polar Fitness Testi.
- Lülitama sisse HRmax-p funktsiooni, kui soovite teada saada ennustatavat maksimaalset südamelöögisagedust.

Testi läbiviimine

Et testi tulemused oleksid usaldusväärsed, tuleb kinni pidada järgmistest tingimustest:

- Te peate olema lõdvestunud ja rahulik.
- Test võib aset leida ükskõik kus - kodus, tööl, terviseklubis - tingimusel, et tegemist on rahuliku keskkonnaga. Kosta ei tohiks helisid (näiteks telerist, raadiost, telefonist) ega teiste inimeste kõnet.
- Üritage hoida testimispaika, kellaaega ja ümbritsevaid tingimusi samana juhul, kui kordate testi.
- Hoiduge tugevast einest ja suitsetamisest 2-3 tundi enne testimist.

1. Kellaajareziimis liikuge nuppude Up ja Down abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub FIT. TEST. Kui te ei leia Fitness Test reziimi, kontrollige, kas see funktsioon on seadete reziimis sisse lülitatud.
2. Vajutage nuppu OK Fitness Test reziimi sisenemiseks. Ekraanile ilmub teie viimane OwnIndex ja viimase testi läbiviimise kuupäev.
3. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla HR_{max}-p väärtuse ja viimase testimise kuupäeva vaatamiseks.
4. **Heitke pikali ning lõdvestuge** 1-3 minuti jooksul enne testi.

Testi alustamine

Testi läbiviimiseks kulub 3-5 minutit.

5. Vajutage nuppu OK testi alustamiseks. Randmevastuvõtja alustab südamelöögisageduse signaali otsingut. Ekraanile ilmub TEST ON ja teie südamelöögisagedus.
6. Lamage lõdvestunult. Hoidke käsi keha kõrval ja hoiduge keha liigutamast. Ärge suhelge teiste inimestega.
7. Teie uus OwnIndex ja testimiskuupäev ilmuvad ekraanile.
8. Kui HR_{max}-p on sisse lülitatud: Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla HR_{max}-p tulemuse ja testimiskuupäeva vaatamiseks.

Fitness Test helisignaali sisse- ja väljalülitamine

Helisignaal informeerib teid testi lõppemisest, kui ekraanil on helisignaali indikaator •)) .

- Helisignaali sisse- või väljalülitamiseks testi eel või ajal vajutage ja hoidke all nuppu Signal/Light.

Testi katkestamine

- Te võite testi katkestada igal hetkell vajutades nuppu Stop. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks Failed TEST. Viimast OwnIndexit ja HR_{max}-p väärtust ei asendata.

Kui randmevastuvõtjal ei õnnestu saada signaali saatjalt, test ebaõnnestub. Kontrollige, et saatja elektroodid oleksid niisked ning elastne rihm piisavalt tihedalt ümber keha.

OwnIndexi ja HR_{max}-p uuendamine

Te võite uuendada OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtusi seadete reziimis kasutajainformatsiooni all. Kui te uuendate neid väärtusi regulaarselt, saate täpsema informatsiooni kalorikulu ja oma hetkesüdamelöögisageduse protsentuaalse suhte kohta maksimaalsesse südamelöögisagedusse.

1. Kellaajareziimis liikuge Up ja Down nupu abil menüüd pidi üles või alla kuni ekraanile ilmub FIT. TEST.
2. Vajutage nuppu OK Fitness Test reziimi sisenemiseks.
3. Liikuge nuppude Up ja Down abil üles või alla, kuni ekraanile ilmub Update USER SET. See kiri ilmub ekraanile, kui te ei ole veel viimase testi tulemusi uuendanud.
4. Vajutage nuppu OK OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtuste uuendamiseks.
5. Kellaajareziimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Stop.

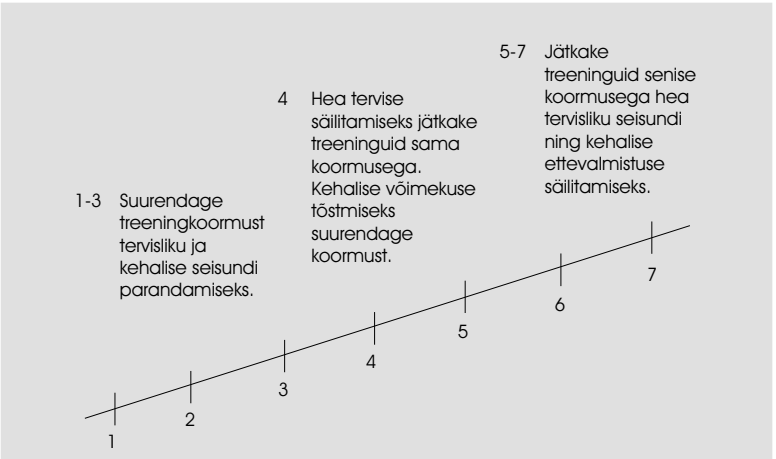
! Teie maksimaalse südamelöögisageduse väärtus uuendatakse, kui HR_{max}-p funktsioon on sisse lülitatud.

Polar Fitness Testi tulemus, teie OwnIndex on palju ilmekam, kui te saate seda võrrelda oma eelmiste tulemustega ja märgata muutusi. OwnIndexit saab võrrelda ka ealiste ja sooliste standarditega. Leidke tabelist oma OwnIndexi väärtus vastavalt soole ja vanusele, nii saate hinnata oma kehalist võimekust võrreldes teiste samaealiste meeste või naistega.

	Vanus aastates	**1** väga halb	**2** halb	**3** rahuldav	**4** keskmine	**5** hea	**6** väga hea	**7** suure-pärane
MEHED	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
NAISED	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Viide: In "Kuntotestauksen perusteet". Liite ry. Helsinki 1999. Originaal: Shvartz E, Reihold RC:
Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Erinevate võimekuse klasside jaoks soovitame järgmist:


1-3 Suurendage treeningkoormust tervisliku ja kehalise seisundi parandamiseks.
4 Hea tervise säilitamiseks jätkake treeninguid sama koormusega. Kehalise võimekuse tõstmiseks suurendage koormust.
5-7 Jätkake treeninguid senise koormusega hea tervisliku seisundi ning kehalise ettevalmistuse säilitamiseks.
1
2
3
4
5
6
7

Vastupidavusalade tippsportlastel ületab OwnIndexi väärtus meestel 70 ja naistel 60. Olümpiatasemel sportlased saavutavad OwnIndexi väärtuseks umbes 95. OwnIndexi väärtus on kõige suurem nende alade sportlastel, kelle treeningud hõlmavad suurte lihasgruppide tööd, näiteks murdmaasuusatamine ja jalgrattasport.

G. HOOLDUS JA KORRASHOID

Südamelöögisageduse monitor Polar on suurepärase disainiga meisterlikult valmistatud kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikult. Järgnevad soovitused aitavad teil garantiikohustusi täita ja toodet paljude aastate vältel kasutada.

Südamelöögisageduse monitori hooldus

- Peale kasutamist puhastage saatjat regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage saatja korralikult peale puhastamist pehme käterätikuga.
- Ärge kunagi pange saatjat niiskena hoiule. Higi ja niiskus hoiavad elektroodid märjana ja saatja aktiveerituna, mis lühendab patarei tööiga.
- Hoidke südamelöögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises, nagu kile- või spordikotis, kui see on niiske.
- Ärge venitage ega murdke saatjat. See võib kahjustada elektroode.
- Ärge kuivatage saatjat muul moel kui käterätikuga. Jõuline käsitsemine võib kahjustada elektroode.
- Kaitske südamelöögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle 50°C) eest.
- Ärge jätke südamelöögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.
- Ärge kastke kiiruseandurit vette ega põrutage teda üleliia.

Patareid

Polari saatja T61

Polari saatja patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Saatja vahetamiseks võtke ühendust Polari müüjaga. Polar töötleb kasutatud saatjad ümber.

Polar S510 randmevastuvõtja

Randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (2 tundi päevas, 7 päeva nädalas) on 1 aasta. Pöörake tähelepanu sellele, et ülemäärasel taustvalguse ja helisignaalide kasutamisel tühjeneb patarei kiiremini. Ärge avage Polari randmevastuvõtjat ise. Veekindluse ja vastavate hooldusmaterjalide kasutamise tagamiseks võib randmevastuvõtja patareid vahetada vaid Polari poolt volitatud isik. Samaaegselt soovitatakse läbi viia ka südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

Polari kiiruseanduri patareivahetus

Polari kiiruseanduri patarei keskmine tööiga on 2500 kasutustundi. Soovitame tungivalt saata Polari kiiruseandur patareide vahetamiseks Polari volitatud teeninduskeskusesse, kus kontrollitakse ka kiiruseanduri veekindlust patareivahetuse järel. Sellegipoolest, kui soovite ise patareisid vahetada, järgige palun neid näpunäiteid:

Eemaldage kiiruseandur jalgrattalt.

1. Avage kiiruseanduri korpus, keerates väikese kruvikeerajaga lahti kaks kruvi.
2. Tõstke kaas ettevaatlikult üles. Hoidke kiiruseanduri kaant ülevalpool, nii et trükiplaat jääks korpusesse.
3. Eemaldage ettevaatlikult trükiplaat.
4. Vajutage kergelt patareihoidjat. Vabastage hoidja haak trükiplaadi teisest otsast ning tõstke hoidja üles. Eemaldage vana patarei.
5. Asetage kohale uus patarei (+ ülevalpool) ning vajutage patareihoidja uuesti kinni nii, et ta oleks kõigi nurkadega vastu trükiplaati.
6. Asetage trükiplaat korpusesse.
7. Kontrollige, et tihend oleks soone sees kogu oma ulatuses.
8. Keerake kinni kaks korpust koos hoidvat kruvi.
9. Kontrollige kiiruseandurit: kui kodarale kinnitatud magnet möödub kiiruseandurist, peaks kiiruseanduri korpusel vilksatama oranz tuli.
10. Ärge visake kasutatud patareid tavalisse prügikasti. Hoolitsege selle eest, et kasutatud patarei satuks kasutatud patareide vastuvõtupunkti.

Teenindus

Juhul, kui Teie südamelöögisageduse monitor vajab remonti või teenindust, pöörduge Polari müüja poole, kes toimetab südamelöögisageduse monitori Polari volitatud teeninduskeskusesse.

! Pärast remonti volitamata teeninduskeskuses ei pruugi randmevastuvõtja olla veekindel.

H. ETTEVAATUSABINÕUD

Südamelöögisageduse monitori Polar S510 kasutamine veekeskkonnas

Südamelöögisageduse monitor Polar S510 on veekindel kuni 20 meetri sügavuseni.

Südamelöögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel:

- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla hea juhtivusega, põhjustades saatja elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole saatja enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu võistluse ajal võib muutuda saatja asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on individuaalne, sõltudes kudede koostisest. Südamelöögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

Elektromagnetilised häired

Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

Treeningvarustus

Häireid südamelöögisageduse monitori töös võivad põhjustada ka juhuslikud elektrilised signaalid, mille allikaks võivad olla treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid, nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Vältimaks selliseid probleeme, proovige muuta saatja ja vastuvõtja asukohta või toimige järgnevalt:

1. Eemaldage saatja rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus ekraanil puudub väärnäit või vilkuv südame sümbol. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage saatja uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südamelöögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südamelöögisageduse monitoriga kasutada.

Riskide vähendamine Polari südamelöögisageduse monitoriga treenimisel

Treenimine võib kanda endas riski, eriti nende jaoks, kes seni on olnud istuva eluviisiga. Riski vähendamiseks järgige neid nõuandeid:

Konsulteerige oma perearstiga enne regulaarse treeningu alustamist:

- kui te olete üle 40 aasta vana ja ei ole tegelenud regulaarse kehalise treeninguga viimase 5 aasta jooksul
- kui te suitsetate
- kui teil on kõrgenenud vererõhk
- kui teil on kõrgenenud verekolesterool
- ikui teil on haiguse märke või sümptomeid
- kui te taastute raskest haigusest või ravist, näiteks operatsioonist
- kui te kasutate südamestimulaatorit või teile on implanteeritud mõni muu elektrooniline seade.

Pange tähele, et lisaks treeningu intensiivsusele mõjutavad südamelöögisagedust südame, vereringe, astma ja hingamisteede ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin. Olge tähelepanelik oma keha reaktsioonide suhtes kehalisele koormusele. Kui te tunnete tavapärase treeningintensiivsuse kohta ootamatut valu või väsimust, on soovitav treening katkestada või jätkata madalama intensiivsusega.

Kui teil on allergia **nahaga kokkupuutuvate ainete** suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Polari saatjat on soovitav kanda elektroodidega vastu puhast nahka, et tagada saatja tõrgeteta töö. Sellegipoolest, kui te soovite kanda Polari saatjat särgi peal, niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator või muu elektrooniline seade.

Südamestimulaatoriga inimesed võivad südamelöögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südamelöögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja töö usaldusväärsus.

I. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui …

… ma ei tea millisel seadetetasemel ma asun seadete või failreziimis?

Vajutage ja hoidke all nuppu Stop, kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

… ma ei leia eelmise treeningu faili?

Võib-olla kasutasite te vaid mõõtmisreziimi, mille puhul salvestamist ei toimu. Treeningu salvestamiseks peate käivitama stopperi, vajutades mõõtmisreziimis nuppu OK.

… ma ei leia kulutatud kalorite hulka oma treeningfailist?

Kontrollige, kas olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni ja sisse lülitanud OwnCal funktsiooni. Kontrollige, kas teie südamelöögisagedus ületas 90 lööki minutis või 60% maksimaalsest südamelöögisagedusest treeningu ajal.

… ma ei saa sisse lülitada funktsiooni HR_{max}-p?

Kontrollige, kas olete sisestanud kogu kasutajainformatsiooni ja sisse lülitanud Fitness Testi enne HR_{max}-p sisselülitamist.

… puudub südamelöögisageduse näit (- -)

1. Kontrollige, kas saatja elektroodid on niisutatud ja te kannate saatjat õigesti.
2. Kontrollige, ega saatja ei ole määrdunud.
3. Kontrollige, ega teie lähedal ei ole teisi südamelöögisageduse monitori kasutajat, kõrgepingeliine, telereid, mobiiltelefone ega teisi elektromagnetiliste häirete allikaid.
4. On teil olnud südamehaigusi, mis on muutnud teie EKG vormi? Sel juhul konsulteerige arstiga.

… südame sümbol vilgub korrapäratult?

1. Kontrollige, ega südamelöögisageduse monitor ei ole kaugemal kui 1 meeter saatjast.
2. Kontrollige, ega elastne kummirihm ei ole treeningu käigus järele andnud.
3. Kontrollige, kas saatja elektroodid on niisked.
4. Kontrollige, ega 1 meetri ulatuses saatjast ei ole teisi südamelöögisageduse monitore.
5. Ebaregulaarset vilkumist võib põhjustada südame arütmia. Sel juhul konsulteerige palun oma perearstiga.

… teine südamelöögisageduse monitoriga sportlane põhjustab ülekostet?

Teie treeningpartneril võib olla sama ülekandekood kui teil. Toimige järgnevalt:

Eemalduge treeningpartnerist ja jätkake treeningut nagu tavaliselt.

Või

1. Eemaldage saatja rindkere ümbert 30 sekundiks. Eemalduge treeningpartnerist.
2. Kinnitage saatja ümber rindkere ning tooge randmevastuvõtja saatja Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja alustab saatja südamelöögisageduse signaali otsinguid. Jätkake treeningut.

… südamelöögisageduse näit muutub korrapäratuks või väga kõrgeks?

Te olete sattunud tugeva elektromagnetilise signaali levipiirkonda, mis põhjustab korrapäratut südamelöögisageduse näitu. Kontrollige oma ümbrust ning liikuge signaali allikast eemale.

… ekraan on tühi või tuhmub?

Kui ekraan on tühi, lülitage randmevastuvõtja sisse vajutades nuppu OK kaks korda, mille järel ekraanile ilmub kellaaeg. Esimene märk tühjenevast patareist on ekraanile ilmuv patarei sümbol. Samuti muutuvad numbrid tuhmimaks, kui kasutada taustvalgustust. Laske patareisid kontrollida.

… vastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?

Taastage Polari südamelöögisageduse monitori tehaseseaded. Tehaseseadete taastamine nullib kella seaded. Kasutajainformatsiooni ja mõõtmise seadeid ei nullita.

1. Vajutage pastapliiatsi otsaga RESET nuppu. Ekraan täitub numbritega. Kui te ei vajuta ühe minuti jooksul ühtegi nuppu, ilmub ekraanile kellaaeg.
2. Vajutage üks kord ükskõik millist neljast nupust. Ekraanile ilmub kellaaeg.

… on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?

Meie soovitame kõik hooldustööd teha Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik garantii säilitamiseks, mis kaotab kehtivuse Polari poolt volitamata isiku poolt remonditööde teostamisel. Polari teeninduskeskuses testitakse teie südamelöögisageduse monitori veekindlust peale patareivahetust ja viiakse läbi südamelöögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

… kiiruse, vahemaa või südamelöögisageduse näidud ei ole korrapärased?

Te olete tugeva elektromagnetilise signaali levialas, mis põhjustab ebakorrapäraseid näite. Kontrollige oma ümbrust ning liikuge häire tekitajast eemale.

Mõni teine jalgrattur võis põhjustada ülekoste Polari kiiruseanduriga. Hoidke oma randmevastuvõtja ja mõne teise jalgratturi Polari kiiruseanduriga vähemalt 1-meetrist vahet.

… kiiruse näit on 00 või ei ole jalgrattasõidu ajal kiiruse näitu?

1. Kontrollige, kas kiiruseanduri asend ja kaugus kodarale kinnituvast magnetist ning randmevastuvõtjast on õige.
2. Kontrollige, kas olete sisse lülitanud jalgrattafunktsiooni (bike 1 või bike 2).
3. Kui 00 ilmub korrapäratult, võib see olla põhjustatud keskkonnast tulenevatest elektromagnetilistest häiretest.
4. Kui 00 ilmub ekraanile püsivalt, on tõenäoliselt täis saanud kiiruseanduri patarei 2500 töötundi ning patarei vajab vahetamist.

… mul tekkisid küsimused, mis puutuvad SonicLinki või PC Coach Light tarkvara?

Võtke ühendust PC Coach Light™ edasimüüjaga teie piirkonnas. Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, USA. Telefon: + 1 (303) 494-9155, Faks: +1 (303) 494-9722, www.pccoach.com. Kontaktinformatsiooni leiate ka Help menüü alt PC Coach Light tarkvaras.

J. TEHNILINE INFORMATSIOON

Polari südamelöögisageduse monitor on mõeldud füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Südamelöögisageduse esitatakse numbriliselt südamelöökide arvuna minutis.

Polari saatja

Patarei tüüp:	Sisseehitatud liitiumpatarei
Patarei tööiga:	Keskmiselt 2500 kasutustundi
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C
Materjal:	Polüuretaan

Polari elastne rihm

Pannalde materjal:	Polüuretaan
Rihma materjal::	Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp:	CR 2354
Patarei tööiga:	Keskmiselt 2 aastat (2 t päevas. 7 p nädalas)
Töötemperatuur:	-10°C kuni +50°C
Veekindlus:	kuni 50 meetrit
Rihma materjal:	Polüuretaan

Tagakaas ja rihma pannal on valmistatud roostevabast terasest mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.

Kella täpsus ületab ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25°C.

Südamelöögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis, ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Kiiruseandur

Töötemperatuur	–10 °C to +60 °C
Patarei tüüp:	CR 2032
Patarei tööiga:	Keskmiselt 2500 kasutustundi
Täpsus:	±1 %
Veekindel	

Tehaseseaded

Kellaaeg	24h
Äratus	OFF
Sünnipäev (seatav vahemik 1921-2020)	0
Sugu	Male
Kaal	0 (kg)
Pikkus	0 (cm)
Kehaline aktiivsus	Low
HR_{max}	220-vanus
VO_{2max}	
mehed	45
naised	36
Bike 1,2	OFF
Ratta ümbermõõt 1	2000
Ratta ümbermõõt 2	2100
Pedaleerimissagedus, autostart	OFF
Tegevuse helisignaal	On
Units	1
Abifunktsioon	On
OwnCal	OFF
Polar Fitness Test	On
HRmax-p	OFF
Intervallfunktsioon	OFF / interval timer
Intervalli vahemaa	2 km
Intervalli südamelöögisagedus	160
Intervallide arv	3
Taimerid	OFF / 2 minutit
Kontrollvahemik 1, 2, 3	80 / 160
Taastumisfunktsioon	OFF / recovery timer
Taastumise südamelöögisagedus	80
Taastumise taimer	1 minut
Taastumise vahemaa	1 km

Piirväärtused

Treeninguaeg	99 h 59 min 59 s
Kontrollvahemiku piirid	15 - 240
Kontrollvahemikus viibitud aeg	99 h 59 min 59 s
Taastumise aeg	99 min 59 s
Kalorikulu	99999 kcal
Kogu kalorikulu	999999 kcal
Kogu treeningukestus	9999 h
Mällu salvestatavaid ringiaegu	99
Mällu salvestatavaid ringiaegu, kui sisse on lülitatud Interval Trainer	65

K. POLARI PIIRATUD GARANTII

- Käesolevaga garanteerib Polar Electro OY selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 1 (ühe) aasta jooksul ostukuupäevast. **Hoidke alles ostuarve, mis on Teie ostu tõestuseks.**
- Garantii alla ei kuulu randmevastuvõtja patarei kulumine, vigastused ja kahju, mis on tekkinud valest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusjuhiste mittetäitmisest, ebapiisavast hooldusest, kommertskasutusest, korpuse mõranemisest või purunemisest.
- Garantii alla ei kuulu kahju ja vigastused, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isiku poolt südamelöögisageduse monitori teenindamisel või selle tagajärjel.
- Garantiiaja jooksul esinev garantii alla kuuluv viga parandatakse tasuta või vigane südamelöögisageduse monitor vahetatakse uue vastu Polari volitatud teeninduse poolt.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537 See märk näitab toote vastavust EÜ direktiiviga 93/42/EEC

Copyright © 2000 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy. Polar logotype is a registered trademark and Polar S510 is a trademark of Polar Electro Oy.r

L. DISCLAIMER

- Materjal selles käsiraamatus on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.

- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

- Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463.

M. POLARI SÕNASTIK

Kehalise aktiivsuse tase: Teie pikaajaline kehalise aktiivsuse tase, millele te peate hinnangu andma Polar Fitness Testi läbiviimiseks.

BasicSet määrangud: Treeningtüüp, mille puhul ei kasutata intervalle.

Kodeeritud südamelöögisageduse ülekanne: Polar saatja T61 lisab koodi edastatavale südamelöögisageduse signaalile. Kodeeritud reziimis võtab randmevastuvõtja vastu südamelöögisageduse signaali vaid konkreetselt sellelt saatjalt. Kodeerimine vähendab märkimisväärselt ülekostet, mida põhjustavad teised südamelöögisageduse monitori kasutajad. Sellegipoolest, signaali kodeerimine ei vähenda keskkonnast tingitud häirete mõju.

Ekraani seadmine: Treeningu ajal on teil võimalik seada ekraan kolme erinevasse reziimi vahetades kuvatavat informatsiooni ülemises ja alumises reas.

Connect: Arvuti ja randmevastuvõtja vaheline andmete ülekandereziim.

Elektroodid: Sooniline ala saatja tagaküljel. Nende abil saadakse informatsioon südametegevuse kohta.

Treeningreziim: Stopper on käivitatud ning teie treening salvestatakse. Te võite valida BasicUse, Interval Training ja BasicSet treeningtüüpide vahel.

Treeningu ID: (E0-E5) Näitab, millised treeningmäärangud olete treeninguks valinud.

Kokkuvõttefail: Sisaldab teie treenigu põhiinformatsiooni.

Südamelöögisagedus: Südame löökide arv minutis.

HR_{max}-p: Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus.

Intervallteening: Treening võistlustempo parandamiseks erinevate treeningu ja taastumisperioodide vaheldumise abil treeningu ajal.

Tase: Funktsioonide tsükkel failreziimis ja seadete reziimis.

Mõõtmisreziim: Mõõdetakse teie südamelöögisagedus, kuid seda ei salvestata.

Maksimaalne hapnikutarbimine (maksimaalne aeroobne võimekus, VO_{2max}): Organismi maksimaalne hapniku tarbimise määr maksimaalse töö puhul. VO_{2max} on hea näitaja kirjeldamaks aeroobset võimekust.

Maksimaalne südamelöögisagedus (HR_{max}): Maksimaalne südamelöökide arv minutis.

OwnIndex: Polar Fitness Testi tulemus, mis on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimise näiduga (VO2max).

Kontrollvahemik: Südamelöögisagedus kontrollvahemiku ülemise ja alumise piir vahel. Kontrollvahemiku valimine oleneb seatud eesmärkidest.

Piktogrammid

- Näitab, et käimas on südamelöögisageduse mõõtmine, ning vilgub vastavalt teie südame löökidele. Südame sümbol ilma raamita tähendab, et tegemist on kodeerimata ülekandega saatja ja vastuvõtja vahel.
- - Näitab, et südamelöögisageduse signaal puudub vähem kui 5 minutit.
- Näitab, et südamelöögisageduse signaal puudub üle 5 minuti.
  Seadete reziimis näitab, et olete seadmas jalgrattafunktsioone.
- Treeningreziimis näitab, et bike 1 või 2 on sisse lülitatud.
  Failreziimis tähistab kiiruse, pedaleerimissageduse ja vahemaa informatsiooni.
- Kellaajareziimis näitab, et äratuskella funktsioon on sisse lülitatud.
  Mõõtmisreziimis näitab, et kontrollvahemikust väljumise helisignaal on sisse lülitatud.
  Fitness Test reziimis näitab, et helisignaal testi lõppemisel on sisse lülitatud.
- Näitab Interval Training treeningutüüpi.
- Näitab jätkuvat Interval Training treeningutüüpi.
- Treeningreziimis: näitab, et südamelöögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri.
  Failreziimis: ilmub ekraanile siis, kui ekraanil on kontrollvahemiku ülemisest piirist kõrgema südamelöögisagedusega treenitud aeg.
- Treeningreziimis: näitab, et südamelöögisagedus on langenud alla kontrollvahemiku alumise piiri.
  Failreziimis: ilmub ekraanile siis, kui ekraanil on kontrollvahemiku alumisest piirist madalama südamelöögisagedusega treenitud aeg.

▮ Graafiline tulp koosneb viiest kastist. Vilkuv kast näitab, millisel ▮ menüütasemel te asute seadete reziimis või failreziimis. Pidevalt vilkuvad ▮ kastid näitavad, et treeninguandmeid salvestatakse.

▭ Näitab, et patarei tühjeneb.

Ekraanile kuvatav informatsioon

AGE: Sisestage kasutajainformatsiooni seadmisel vanus.

ALARM: Äratuskella seadmine kellaajareziimis.

AM või PM: Kasutatakse 12h reziimis. Näiteks 24h reziimis 13:00 = 1:00 PM 12h reziimis.

AVG: Keskmise südamelöögisageduse näit.

b0: Jalgrattafunktsioon on välja lülitatud.

b1: Kasutatakse bike1 seadeid.

b2: Kasutatakse bike2 seadeid.

BasicUse: Ilma eelseadeteta treening.

Best Lap: Kõige lühema kestusega ringi informatsioon.

Cont: Kuni 30 intervalli järgnevad üksteisele niikaua, kuni intervallfaas katkestatakse käsitsi.

CoolDown: Lõdvestusfaas intervalltreeningu lõpuosas.

E0: BasicUse seaded

E1-E5: Treeningu ID, mis näitab, missuguseid treeningmääranguid kasutate.

ExeSet: Alustage oma BasicSet või Interval Training määrangute seadmist.

Exe. Time: Treeningu kestus.

FULL: Peale 99 ringiaja salvestamist (intervallide kasutamine vähendab ringide arvu) ilmub ekraanile FULL. Te võite jätkata ringiaegade märkimist, kuid neid ei salvestata faili.

HR_{max}-p: ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus.

Int: Seadete reziim: näitab, et valitud on Interval Training treeningtüüp. Treeningreziim: näitab, et tegemist on intervalltreeninguga, mis sisaldab soojendus-, intervall- ja lõdvestusfaasi.

I**nZone / above / under:** Kontrollvahemikus ja üleval ja allpool kontrollvahemiku piire treenitud aeg.

KCal: Teie treeningu kalorikulu.

LAPS: Näitab, mitu ringiaega on salvestatud.

Lim Low: Kontrollvahemiku alumine piir.

Lim High: Kontrollvahemiku ülemine piir.

Limits 1 / Limits 2 / Limits 3: Kontrollvahemiku piirid kontrollvahemike 1, 2 ja 3 jaoks.

MAX: Maksimaalne südamelöögisagedus.

MAX %: Teie südamelöögisageduse protsent maksimaalsest südamelöögisagedusest.

Odometer: Mõõdetakse mitme treeningu summaarset kilometraazi.

OwnCal: Arvutatakse teie energiakulu treeningu ajal kilokalorites. 1 kilokalor (Kcal) = 1000 kalorit (cal). Te võite jälgida, kui palju kaloreid te kulutate ühe treeningu, ühe päeva või isegi aasta jooksul. OwnCal funktsiooni võib kasutada treeningu doseerimiseks, näiteks toitumise plaanimisel. OwnCal funktsioon käivitub, kui teie südamelöögisagedus ületab 90 looki minutis või 60 % teie maksimaalsest südamelöögisagedusest, ükskõik kumb neist on väiksem. See on tehtud selleks, et arvesse läheksid ainult treeningu käigus kulutatud kalorid. Mida suurem on südamelöögisagedus, seda suurem on energiakulu. OwnCal arvutatakse individuaalsete eelnevalt sisestatud kehakaalu, maksimaalse hapnikutarbimise ($VO2_{max}$) ja maksimaalse südamelöögisageduse (HR_{max}) andmete põhjal. Kõige täpsema OwnCal väärtuse saab kliinilise testimise käigus saavutatud maksimaalse südamelöögisageduse ja määratud maksimaalse hapnikutarbimise sisestamisel kasutajainformatsiooni all. Energiakulu mõõtmine on kõige täpsem jätkuvalt kulgevate spordialade nagu jooksmine ja jalgrattasport puhul.

RecoDist, vahemaal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon: Te seate vahemaa, mille jooksul lõpeb taastumise kiiruse arvutamine. Failreziimis näete te südamelöögisageduse langust ja taastumisperioodi kestust.

OwnINDEX: Polar Fitness Testi tulemus, mis on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimise näiduga.

RecoHr, südamelöögisagedusel põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon: Te seate südamelöögisageduse, mille juures lõpeb taastumise kiiruse arvutamine. Failreziimis näete te südamelöögisageduse langust ja taastumisperioodi kestust.

RecoTime, ajal põhinev taastumise kiiruse arvutamise funktsioon: Te seate ajaperioodi, mille jooksul lõpeb taastumise kiiruse arvutamine. Failreziimis näete te südamelöögisageduse langust ja taastumisperioodi kestust.

Split Time: Treeningu algusest kulunud aeg lõigu salvestamiseni.

Timer 1, 2, 3: Intervalltreeningu puhul: Intervalltreeningu faaside taimerid.

WarmUp: Soojendusfaas intervalltreeningu alguses.

Abifunktsiooni sisse- ja väljalülitamine 38
Andmete ülekanne arvutisse 69
Autostart On/OFF 36
BasicSet treeningseaded 24, 57
Bike 1 / 2 /OFF 33
Bike 1 ja 2 nimetamine 37
Ennustatav maksimaalne südamelöögisagedus 75
Ettevaatusabinõud 84
Fail 60
Fitness Test 73
Fitness Test On/OFF 32
Funktsioonid treeningu ajal 47
Garantii 96
Hooldus ja korrashoid 81
HRmax-p ON/OFF 32
Interval Training treeningtüüp 24
Intervalli või taastumise kiiruse arvutamise katkestamine 59
Intervalltreeningu faasi katkestamine 59
Intervalltreeningu katkestamine 57
Kasutajainfo seadmine 20
Kellaaja seadmine 40
Kellaajareziimi naasmine 6
Kiire algus 8
Koodiotsing 43
Korduma kippuvad küsimused 88
Kuidas sisestada seadeid 18
Kuvatava informatsiooni seadmine 50
Kuupäeva seadmine 41
Mõõtmise alustamine koos jalgrattafunktsioonide kasutamisega 41
Mõõtühikute valimine 38
Nipid seadete tegemisel 42
Nupud 6
Odomeeter 65
OwnCal On/OFF 31
OwnCal kalorikulu 102
OwnIndex 73
OwnIndexi ja HR_{max}-p väärtuste uuendamine 78
Pedaleerimissagedus On/OFF 36
Ratta ümbermõõt 34
Reziimid ja nende funktsioonid 13
Ringi- ja lõiguaja salvestamine 49, 67
Saatja 5, 11
Seadete ülekanne randmevastuvõtjasse 71
Stopperi nullimine 51
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride kontrollimine 58, 64
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine 26
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku muutmine treeningu ajal 48
Südamelöögisageduse kontrollvahemiku sisse- ja väljalülitamine 26
Südamelöögisageduse mõõtmise alustamine 11, 43
Südamelöögisageduse mõõtmise lõpetamine 12
Taimerite seadmine 26
Taastumine BasicSet treeningul 58, 63
Taastumine intervalltreeningul 55, 66
Taastumise seaded 29
Taustvalgustus 48, 59
Tegevuse helisignaali sisse- ja väljalülitamine 38
Tehniline informatsioon 93
Treeninginformatsiooni taasesitamine 60
Treeningseaded 23
Treeningtüübi käivitamine 52
Treeningtüübi vahetamine 59
Treeningtüübi valik 23
Treeningtüüpide nimetamine 30
Treeningu peatamine 49
Treeningul läbitud vahemaa nullimine 59
Vööndiaja vahetus 42
Äratuskella seaded 40